



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

柔道

4. kyu

UKEMI



ushiro-ukemi



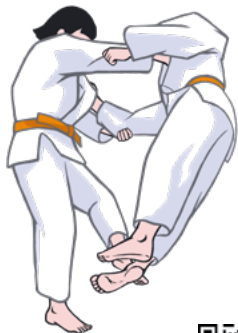
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou



KATAME-WAZA



yoko-shiho-gatame

yoko-shiho-gatame
+ únik

tate-shiho-gatame

tate-shiho-gatame
+ únik

kami-shiho-gatame

kami-shiho-gatame
+ únik

ura-gatame

ura-gatame
+ únik

HAIRI KATA ▪ uke na břicho ▪ uke na zádech - tori mezi nohama ukeho ▪ tori v parteru
- uke útočí shora ▪ tori na zádech - uke mezi nohama toriho

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 2× renzoku-waza ▪ 2× renraku-waza ▪ 2× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza za pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.