



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5. kyu

# 柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



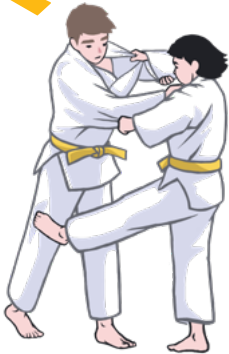
yoko-ukemi



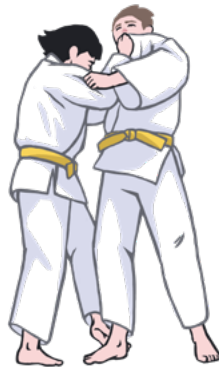
mae-mawari-ukemi



### NAGE-WAZA



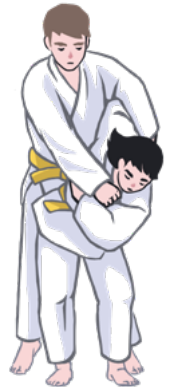
hiza-guruma



ko-soto-gari



de-ashi-harai



o-goshi



### KATAME-WAZA



kesa-gatame



tate-shiho-gatame



yoko-shiho-gatame



kata-gatame



mune-gatame



kami-shiho-gatame

### KOLEČKO DRŽENÍ

kesa-gatame → kata-gatame → tate-shiho-gatame → mune-gatame → yoko-shiho-gatame → kami-shiho-gatame



### 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 v 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.