



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

6/5. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



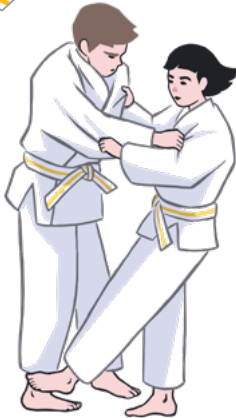
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



sasae-tsuri-komi-ashi

varianta
pro děti

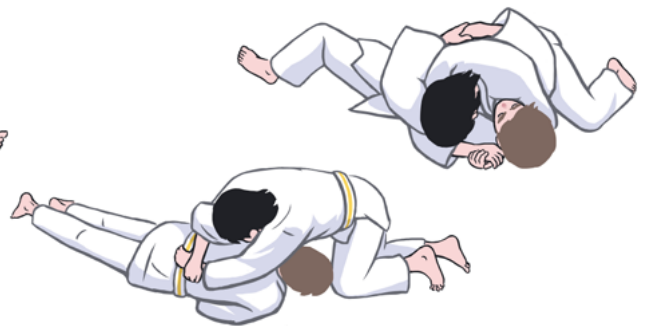
o-soto-otoshi

varianta
pro děti

tai-otoshi

varianta
pro děti

KATAME-WAZA

přechod do kesa-gatame
z klekupřechod do mune-gatame,
uke leží na břiše

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie 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.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



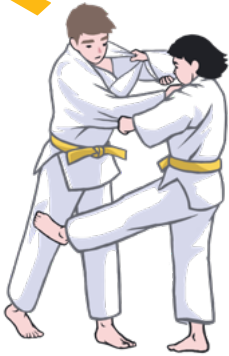
yoko-ukemi



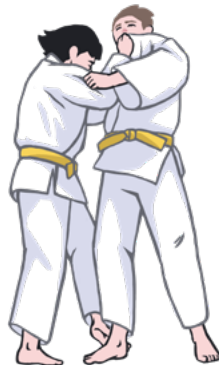
mae-mawari-ukemi



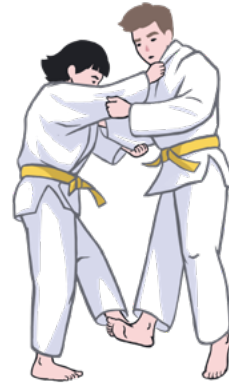
NAGE-WAZA



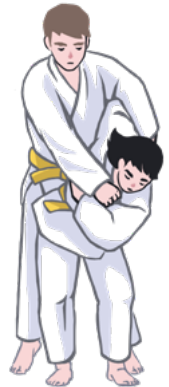
hiza-guruma



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.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5/4. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



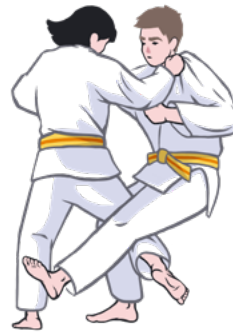
NAGE-WAZA



uki-goshi



harai-goshi



o-uchi-gari



seoi-nage-morote



KATAME-WAZA



kesa-gatame



kuzure-kesa-gatame



kata-gatame



ushiro-kesa-gatame

kesa-gatame + 2 úniky
kuzure-kesa-gatame + únik



kata-gatame + únik
ushiro-kesa-gatame + únik

HAIRI KATA ▪ uke v parteru na čtyřech ▪ uke na břiše ▪ uke na zádech – tori mezi nohama ukeho
▪ 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 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.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

柔道

4. kyu

UKEMI



ushiro-ukemi



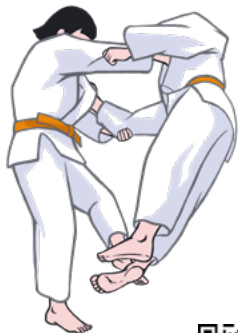
yoko-ukemi



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 předšlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4/3. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tomoe-nage



hane-goshi



goshi-guruma



ushiro-goshi



KATAME-WAZA



kata-juji-jime



nami-juji-jime



gyaku-juji-jime



hadaka-jime



HAIRI KATA 4 různé varianty pokročilejších přechodů do osaekomi-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× 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 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.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tani-otoshi



uchi-mata



soto-makikomi



sode-tsurikomi-goshi



KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame



HAIRI KATA 2 varianty přechodu do shime-waza, 2 varianty přechodu do osaekomi-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× 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 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.