



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

## 5. KYU žlutý pás

	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi
Pády				

### NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI GOSHI
	nebo		nebo		nebo		nebo	
uke tlačí	•	•	•	•	☉		•	•
uke táhne						•		
uke jde stranou			☉	☉	☉		☉	☉
uke jde do kruhu	☉	☉	☉	☉			☉	☉
tori tlačí			☉	☉		☉	☉	☉
tori táhne	☉	☉	•	☉	•		☉	☉
Pravá strana								
Levá strana								

**Další úkoly** • pro zkoušku povinné chvaty ☉ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení

**U tří vybraných technik Nage waza zařadit po hodů přechod do některé z níže uvedených technik Katame waza**

KATAME - WAZA	KESA GATAME		<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b>	
	KAMI SIHO GATAME			UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení
	TATE SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení
	USHIRO KESA GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení
	YOKO SIHO GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	MUNE GATAME			

#### Teorie

#### Základní znalosti

#### Základy pravidel

<b>Morální kodex judisty</b> Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecné známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze	Ukemi	Kake	Wazari	
	Kumi kata		Hansoku make	
	Hapo no kuzushi		Shido	
	Kuzushi		Sonomama	
	Cukuri		Joshi	