



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

4. KYU oranžový pás

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

NAGE-WAZA

Techniky	OKURI ASHI HARAI	TAI OTOSHI	O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	GOSHI GURUMA	HARAI 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

KATAME - WAZA	KUZURE KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
	KUZURE JOKO SIHO GATAME			Tori v parteru, Uke útočí zhora, předvedení obrany a protiútku
	KUZURE KAMI SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran/
	KUZURE TATE SIHO GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /
	UKI GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	KATA GATAME			Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /

KOMBINACE	UKEMI-GEIKO	Základní znalosti
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou techn.)	zkouší se všechny formy pádů	Te, Goshi, Ashi, Joko, Gokyo,
Přechod z Nage waza do Katame waza	Včetně pádů přes překážku	Curikomi, Garami, Mae, Guruma, Hiza
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou techn.)		POZNÁMKA: u hairi katy vždy vyšší formy technik