



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

4/3. KYU

oranžový pás se zeleným koncem

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

NAGE-WAZA

Techniky	ASHI GURUMA	HARAI CURIKOMI ASHI	CURIKOMI GOSHI	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	USHIRO 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	UDE HIHSIGI SANKAKU GATAME nebo UDE GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata					
	UDE HISHIGI JUJI GATAME		Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran.					
	UDE HISHIGI UDE GATAME		Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama.					
	UDE GARAMI		Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, břiše či parteru.					
	HADAKA JIME		Základní znalosti: Tai, o, ko, de, guruma, kuzure,					
	OKURI ERI JIME		Treninkové prostředky: Tandoku renshu, Uchi komi, Bucukari geiko, Jakusoku geiko					
	KATA JUJI JIME		GAEŠI-WAZA - technika protichvatů					
KOMBINACE			Základní znalosti			De aši harai x De aši harai / tzv. Cubame gaeši / O goši x O goši		
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)			Kuzuši (Happo-no-kuzushi / Hando no kuzushi) (teoreticky i prakticky)			Osoto gari x Osoto gari		
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)						O goši x Tani otoši		
						Uči mata x Uči mata sukaši		