



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5/4. kyu

# 柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



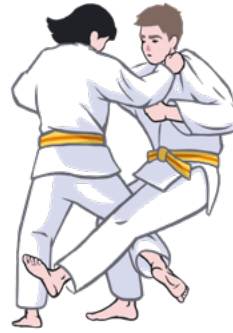
### NAGE-WAZA



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.