



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 zkušebního 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 zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.