



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3/2. kyu

柔道

NAGE-WAZA



yoko-otoshi



harai-tsurikomi-ashi



ashi-guruma



sumi-gaeshi



KATAME-WAZA



sankaku-jime



tsukkomi-jime



sode-guruma-jime



ude-hishigi-hiza-gatame



ude-hishigi-ashi-gatame



ude-hishigi-te-gatame



HAIRI KATA

2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY

▪ 4× renzoku-waza ▪ 4× renraku-waza ▪ 4× 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.