



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

1. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tsuri-goshi



utsuri-goshi



sukui-nage



o-guruma



hane-makikomi



NAGE-NO-KATA



3. SÉRIE ASHI-WAZA

okuri-ashi-harai
sasae-tsurikomi-ashi
uchi-mata

4. SÉRIE MASUTEMI-WAZA

tomoe-nage
ura-nage
sumi-gaeshi

5. SÉRIE YOKO-SUTEMI-WAZA

yoko-gake
yoko-guruma
uki-waza

KATAME-WAZA

HAIRI KATA

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

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 5× renzoku-waza ▪ 5× renraku-waza ▪ 5× 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 komise. 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 komise, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předchozího kyu.