



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

6/5. KYU

bílý pás se žlutým koncem

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

NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI 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

KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení Uke leží na zádech, TORI přechází do držení TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany Historie juda ve světě a v ČR (základy)
KAMI SIHO GATAME		
TATE SIHO GATAME		
USHIRO KESA GATAME		
JOKOSIHO GATAME		
MUNE GATAME		

Teorie

Základní znalosti

Základy pravidel

Morální kodex judisty Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecně známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze	Rei	Kake		Hajime	Mate	Soremade
	Tori			Osaekomi	Toketa	Ipon
	Uke					
	Dojo					
	Seiza					



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

5. KYU

žlutý pás

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

NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI 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

U tří vybraných technik Nage waza zařadit po hodů přechod do některé z níže uvedených technik Katame waza

KATAME - WAZA	KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
	KAMI SIHO GATAME		
	TATE SIHO GATAME		UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení
	USHIRO KESA GATAME		Uke leží na zádech, TORI přechází do držení
	YOKO SIHO GATAME		TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	MUNE GATAME		

Teorie

Základní znalosti

Základy pravidel

Morální kodex judisty

Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecné známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze

Ukemi	Kake		Wazari		
Kumi kata			Hansoku make		
Hapo no kuzushi			Shido		
Kuzushi			Sonomama		
Cukuri			Joshi		



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

5/4. KYU

žlutý pás s oranžovým koncem

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

NAGE-WAZA

Techniky	OKURI ASHI HARAI	TAI OTOSHI	O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	GOSHI GURUMA	HARAI 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	KUZURE KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
	KUZURE JOKO SIHO GATAME			UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
	KUZURE KAMI SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
	KUZURE TATE SIHO GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /
	UKI GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	KATA GATAME			Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /

KOMBINACE

UKEMI-GEIKO

Základní znalosti

Morální kodex a etika chování judisty	zkouší se všechny formy pádů	Migi	Shizen hon tai	Harai	Gari	Gake
Posouzení zda adept v jeho smyslu jedná	Včetně pádů přes překážku	Hidari	Jigo hon tai	Soto	Uchi	Tani
Přechdy z Nage waza do Katame waza		Hon	Nage			



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

4. KYU		oranžový pás			
Pády	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi	

NAGE-WAZA

Techniky	OKURI ASHI HARAI	TAI OTOSHI	O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	GOSHI GURUMA	HARAI 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	KUZURE KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
	KUZURE JOKO SIHO GATAME			Tori v parteru, Uke útočí zhora, předvedení obrany a protiútoků
	KUZURE KAMI SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran/
	KUZURE TATE SIHO GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /
	UKI GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	KATA GATAME			Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /

KOMBINACE

UKEMI-GEIKO

Základní znalosti

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou techn.)	zkouší se všechny formy pádů	Te, Goshi, Ashi, Joku, Gokyo,
Přechod z Nage waza do Katame waza	Včetně pádů přes překážku	Curikomi, Garami, Mae, Guruma, Hiza
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou techn.)		POZNÁMKA: u hairi katy vždy vyšší formy technik



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ 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 HIHIGI 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, bříše 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		
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)		Kuzuši (Happo-no-kuzushi / Hando no kuzushi)		De aši harai x De aši harai / tzv.Cubame gaeši / O goši x O goši
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)		(teoreticky i prakticky)		Oso to gari x Osoto gari O goši x Tani otoši Uči mata x Uči mata sukaši



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

3. KYU

zelený pás

ky (nejsou povin	• Uširo ukemi	• Joko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

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 HISHIGI SANKAKU GATAME nebo UDE GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
	UDE HISHIGI JUJI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
	UDE HISHIGI UDE GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
	UDE GARAMI		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
	HADAKA JIME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD
	OKURI ERI JIME		Základní znalosti: Waki, Eri, Garami, Katame, Kesa, Kubi, Tandoku renshu, Uchi komi,
	KATA JUJI JIME		Vysvětlit pojem a předvést: Bucukari Geiko, Jakusoku geiko, Kakari geiko, Randori

KOMBINACE

TEORIE

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

Opakování všech dosud probíraných témat.

Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové kategorie

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

2. KYU

modrý pás

Pády namátkově, není povinné	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	SOTO MAKI KOMI	HANE GOSHI	SODE TSURIKOMI GOSHI	SUMI GAESHI	KATA GURUMA	TE GURUMA	JOKO OTOSHI	MOROTE GARI
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 HISHIGI HIZA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
SODE GURUMA JIME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
KATA HA JIME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
SANKAKU JIME		PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED
GYAKU ŽUŽI ŽIME		PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD
NAMI JUJI JIME		Nácvik držení, škrcení a páčení ve všech dosud probraných situacích a směrech

KOMBINACE

Základy sestavy hodů: NAGE NO KATA (TAČI-WAZA)

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

- bez ceremonie

GAESHI WAZA (vždy tři různé techniky)

1. Skupina - Te waza



2. Skupina - Goši waza



3. Skupina - Aši waza





ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

1. KYU

hnědý pás

Pády jen namátkově. Nejsou povinné	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE	O GURUMA	O SOTO GURUMA	YOKO GURUMA	URA NAGE	SUKUI NAGE	UCURI GOSHI
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 HISHIGI HARA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
	UDE HISHIGI WAKI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
	UDE HISHIGI ASHI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
	UDE HISHIGI TE GATAME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
	TSUKKOMI JIME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD

KOMBINACE

Základy sestavy hodů: NAGE NO KATA (SUTEMI-WAZA)

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

- bez ceremonie

GEAŠI WAZA - PROTICHVATY	vždy 2 ze skupiny: TE, GOŠI, AŠI	4. Skupina - Ma sutemi waza			
TOKUI WAZA	praktické použití osobní techniky v různých směrech pohybu	5. Skupina - Joku sutemi waza			
SEBEOBRANA	základní obrany proti nejčastějším útokům				