


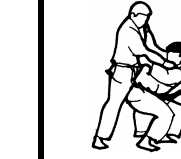
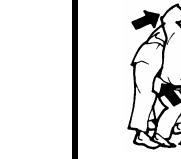
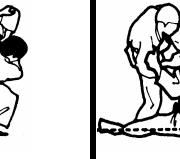
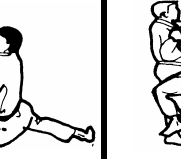
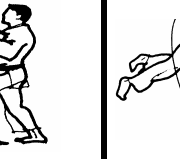
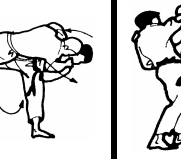



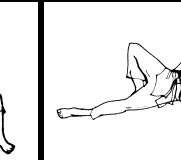


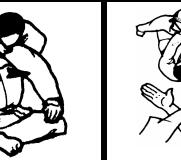



4/3 KYU		Zkušební řád ČSJu				Oranžový pás se zeleným koncem			
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uši ro goši	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
									
uke tlačí			☺	•			•	▼	
uke táhne	•	☺			•	•	☺	▼	
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼	
uke jde do kruhu	•	•		☺			☺	▼	
tori tlačí	☺		•	☺	☺	☺	☺	▼	
tori táhne				☺			•	▼	
tori jde stranou				☺			☺	▼	
tori jde do kruhu				☺		☺	☺	▼	
<b>Další úkoly</b>	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení								
sankaku gatame	žuži gatme	ude gatame	ude garami	hadaka žime	okuri eri žime	kata žuži zime	<b>KOMBINACE</b>		
							RENZOKU WAZA RENRAKU WAZA		
							 Gaeši waza - protichvaty		
<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b>				<b>základní znalosti</b>			De aši harai x De aši harai / Cubame gaeši /		
Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran. Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama. Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, bříše či parteru.				Kuzuši - hando no kuzuši Kakari geiko Sute geiko			O goši x O goši Osoto gari x Osoto gari O goši x Tani otoši Uči mata x Uči mata sukaši		