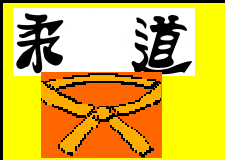
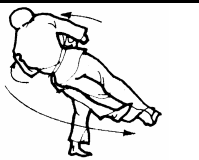



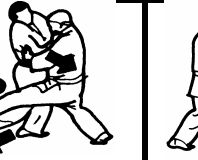
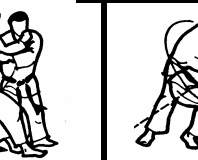
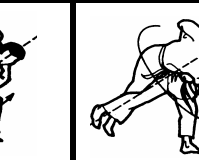
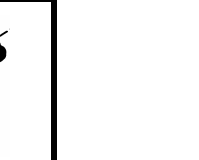
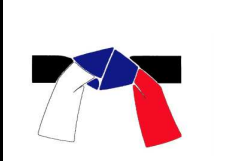

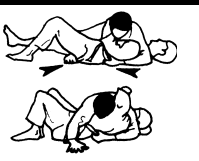
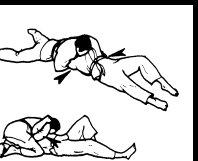
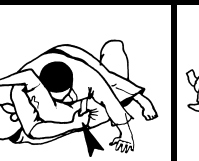
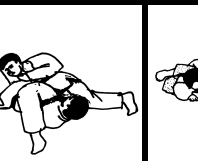
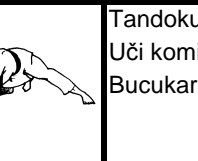


5/4 KYU		Zkušební řád ČSJu				Žlutý pás s oranžovým koncem			
Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi		
Techniky	okuri aši harai	de aši harai	eri seoinage	ipon seoinage	o uči gari	ko uči gari	goši guruma	harai goši	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
									
uke tlačí		•	•	•			•	•	
uke táhne	☺	☺			•	•			
uke jde stranou	•	☺	☺	☺		☺	☺	☺	
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺	
tori tlačí	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
tori táhne		☺	☺	☺	☺	☺	☺		
tori jde stranou	☺	☺	☺	☺			☺	☺	
tori jde do kruhu	☺		☺	☺	☺	☺	☺	☺	
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení								
Katame waza	kurure kesa gat.	kuzure jokošiho g.	kuzure kamišiho g.	kuzure tatešiho g.	uki gatame	kata gatame	Základní znalosti		
							Tandoku renču Uči komi Bucukari geiko		
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)								Způsoby otevření boje - Hairi kata	
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)									
obě strany									
Ukemi	zkouší se všechny formy pádů včetně pádů přes překážku							Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran / TORI útočí, UKE leží n zádech a brání se nohama-formy obrany Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /	