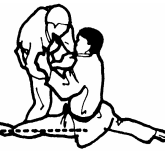


4/3 KYU		Zkušební řád ČSJú				Oranžový pás se zeleným koncem		
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uši ro goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			☺	•			•	▼
uke táhne	•	☺			•	•	☺	▼
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼
uke jde do kruhu	•	•		☺			☺	▼
tori tlačí	☺		•	☺	☺	☺	☺	▼
tori táhne				☺			•	▼
tori jde stranou				☺			☺	▼
tori jde do kruhu				☺		☺	☺	▼
Další úkoly	• 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	KOMBINACE	
							RENZOKU WAZA	
							RENRAKU WAZA	
								
							Gaeši waza - protichvaty	
Způsoby otevření boje - Hairi kata				základní znalosti		De aši harai x De aši harai / Cubame gaeši /		
Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran.				Kuzuši - hando no kuzuši		O goši x O goši		
Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama.				Kakari geiko		Osoto gari x Osoto gari		
Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, břicho či parteru.				Sute geiko		O goši x Tani otoši		
						Uči mata x Uči mata sukaši		