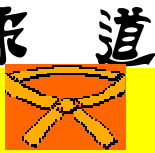


5/4 KYU		Zkušební řád ČSJú		Žlutý pás s oranžovým koncem				
Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	okuri aši harai	de aši harai	eri seoinage	ipon seoinage	o uči gari	ko uči gari	goši guruma	harai goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí		•	•	•			•	•
uke táhne	☺	☺			•	•		
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) RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou) obě strany			Způsoby otevření boje - Hairi kata UKE v parteru leží na čtyřech, TORI přetáčí do OS / ze čtyř stran / UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / 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 /					
Ukemi zkouší se všechny formy pádů včetně pádů přes překážku								