

Zkušební řády



6/5. kyu



5. kyu



5/4. kyu



4. kyu



4/3. kyu



3. kyu












2. kyu




1. kyu


Kašík Ondřej (183290)
JUDO TJ SOKOL ŽDÁR NAD SÁZAVOU


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Bílo-žlutý pás		6/5. kyu


Techniky	Sasae curi kumi ashi	Hiza guruma	De ashi harai	Seoinage morote	O soto otoshi	Kosoto gari	O goshi	Uki goshi
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke táhne						•		
uke tlačí	•	•		•	•		•	•
tori táhne			•					
tori tlačí					•			

Ne waza	Kesa gatame	Kamišihō gatame	Tatešihō gatame	Uširo kesa gatame	Jokošihō gatame	Mune gatame
						










Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (2x)
	Odvracení útoku libovolnou technikou (2x)

Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 2
	Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	


Základy teorie	Symbolika v Doju
	Chování na tréninku
	Žlutá příloha


Základní dovednosti	Pády
	Gymnastika, strečink
	Samostatná úprava kimona


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Žlutý pás		5. kyu


Techniky	Sasae curi kumi ashi	Hiza guruma	De ashi harai	Seoinage morote	O soto otoshi	Kosoto gari	O goshi	Uki goshi
								
uke táhne								
uke tlačí	•	•		•	•		•	•
tori táhne			•					
tori tlačí					•	•		

Ne waza	Kesa gatame	Kamišihō gatame	Tatešihō gatame	Uširo kesa gatame	Jokošihō gatame	Mune gatame
						










Kombinace, protichvaty	
	Opakování útoku libovolnou technikou (3x)
	Odvracení útoku libovolnou technikou (3x)

Přechody		celkem 3
	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	
	Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	



Základy teorie	
	Symbolika v Doju
	Chování na tréninku
	Žlutá příloha



Základní dovednosti	
	Pády
	Gymnastika, strečink
	Samostatná úprava kimona

Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Oranžovo-žlutý pás		5/4. kyu


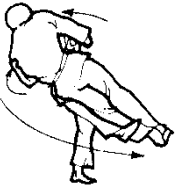







Techniky	Okuri ashi harai	Tai otoshi	O soto gari	Seoinage ippon	O uči gari	Ko uči gari	Goši guruma	Harai goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke táhne								
uke tlačí			•	•			•	•
tori táhne		•			•	•		
tori tlačí			•					
tori jde stranou	•							

Ne waza	Kuzure kesa gatame	Kuzure kamišihō gatame	Kuzure tatešihō gatame	Uki gatame	Kuzure jokošihō gatame	Kata gatame
						


Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (4x)	Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 4
	Odvrácení útoku libovolnou technikou (4x)		Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	


Teorie	Základní teorie (žlutá + oranžová příloha)	Ostatní	Účast na soutěžích
	Základy pravidel juda		Poražení soupeři
	Morální kodex judisty		Gokio (5. kyu)


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Oranžový pás		4. kyu


Techniky	Okuri aši harai	Tai otoshi	O soto gari	Seoinage ippon	O uči gari	Ko uči gari	Goši guruma	Harai goši
								
uke táhne								
uke tlačí			•	•			•	•
tori táhne		•			•	•		
tori tlačí			•					
tori jde stranou	•							

Ne waza	Kuzure kesa gatame	Kuzure kamišihō gatame	Kuzure tatešihō gatame	Uki gatame	Kuzure jokošihō gatame	Kata gatame
						










Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (5x)
	Odvrácení útoku libovolnou technikou (5x)









Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 5
	Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	



Teorie	Základní teorie (žlutá + oranžová příloha)
	Základy pravidel juda
	Morální kodex judisty


Ostatní	Účast na soutěžích
	Poražení soupeři
	Gokio (5. kyu)

Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Zeleno-oranžový pás		4/3. kyu






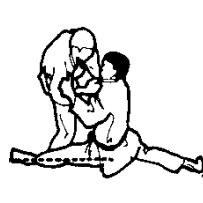



Techniky	Aši guruma	Harai curi kumi aši	Tsuri komi goši	Tomoe nage	Tani otoshi	Ko soto gake	Uči mata	Uširo goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			•	•				
tori táhne							•	
tori tlačí		•				•		
křížový nástup	•							
protichvat					•			•









Ne waza	Sankaku gatame	Ude hišigi žuži gatame	Ude hišigi ude gatame	Ude garami	Hadaka žime	Okuri eri žime	Kata žuži žime
							


Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (6x)	Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 6
		Odvrácení útoku libovolnou technikou (6x)		


Nageno Kata	Te waza	bez ceremoniálu	Ostatní	Kompletní teorie	
				Goši waza	Zájem o judo (rozhodčí, trenér)
	Aši waza			Gokio (5. a 4. kyu)	


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Zelený pás		3. kyu


Techniky	Aši guruma	Harai curi kumi aši	Tsuri komi goši	Tomoe nage	Tani otoshi	Ko soto gake	Uči mata	Uširo goši
								
uke tlačí			•	•				
tori táhne							•	
tori tlačí		•				•		
křížový nástup	•							
protichvat					•			•

Ne waza	Sankaku gatame	Ude hišigi žuži gatame	Ude hišigi ude gatame	Ude garami	Hadaka žime	Okuri eri žime	Kata žuži žime
							



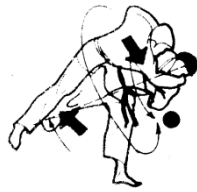


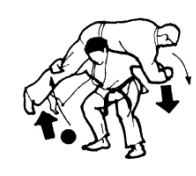



	Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (7x)
		Odvracení útoku libovolnou technikou (7x)








	Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 7
		Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	


	Nageno Kata	Te waza	bez ceremoniálu
		Goši waza	
		Aši waza	


	Ostatní	Kompletní teorie
		Zájem o judo (rozhodčí, trenér)
		Gokio (5. a 4. kyu)


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Modrý pás		2. kyu


Techniky	Soto maki komi	Hane goši	Sode tsuri komi goši	Sumi geashi	Kata guruma	Te guruma	Joko otoši	Morote gari
								
uke tlačí		•		•			•	
tori táhne	•		•		•			
tori tlačí								•
protichvat						•		

Ne waza	Hiza gatame	Sode guruma	Kata ha žime	Sankaku žime	Gyaku žuži žime	Nami žuži žime
						










Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (10x)
	Odvracení útoku libovolnou technikou (10x)



Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 10
	Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	


Nage No Kata	Te waza	bez ceremoniálu
	Goši waza	
	Aši waza	
	Ma Sutemi waza	
	Joko Sutemi waza	


Ostatní	Pravidla a historie juda
	Zájem o judo (rozhodčí / trenér / závodník)
	Gokio (5., 4. a 3. kyu)
	Základy zdravotní péče
	Použití osobní techniky v různých směrech


Judo TJ Sokol Žďár nad Sázavou	Český svaz Judo	Zkušební řád
Hnědý pás		1. kyu


Techniky	Hane maki komi	Joko wakare	O guruma	O soto guruma	Joko guruma	Ura nage	Sukui nage	Ucuri goši
								
uke tlačí		•						
tori táhne	•							
křížový nástup			•					
protichvat				kombinace	•	•	•	•

Ne waza	Hara gatame	Waki gatame	Aši gatame	Te gatame	Tsukkomi žime
					

Kombinace, protichvaty	Opakování útoku libovolnou technikou (12x)
	Odvracení útoku libovolnou technikou (12x)

Přechody	Uke leží na břiše, Tori přetáčí do držení	celkem 12
	Uke je v parteru, Tori přetáčí do držení	

Nage No Kata	Te waza	s ceremoniálem
	Goši waza	
	Aši waza	
	Ma Sutemi waza	
	Joko Sutemi waza	

Ostatní	Zájem o judo (rozhodčí / trenér / závodník)
	Gokio (5., 4., 3. a 2. kyu)
	Základy první pomoci
	Základy sebeobraný
	Použití osobní techniky ve všech směrech