













Gradin syllabus

3. KYU green belt








	• Uširo ukemi	• Joko ukemi	• Zempo ukemi	• Mae ukemi
ukemi-waza break falls				

NAGE-WAZA

Techniques	ASHI GURUMA	HARAI CURIKOMI ASHI	CURIKOMI GOSHI	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	USHIRO GOSHI
								
uke pushes			☺	•			•	▼
uke pull	•	☺			•	•	☺	▼
uke oin to side	☺			☺	☺		☺	▼
uke oin in circle	•	•		☺			☺	▼
tori pushes	☺		•	☺	☺	☺	☺	▼
tori pulls				☺			•	▼
ri ht side								
eft side								

other tasks • mandatory techniques ☺ possible side to do the technique ▼ free choice

KATAME - WAZA

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME		ways of finishing opening - Hairi kata
UDE GATAME		
UDE HISHIGI JUJI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
UDE HISHIGI UDE GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
UDE GARAMI		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
HADAKA JIME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD
OKURI ERI JIME		Základní znalosti: Waki, Eri, Garami, Katame, Kesa, Kubi, Tandoku renshu, Uchi komi,
KATA JUJI JIME		Vysvětlit pojem a předvést: Bucukari Geiko, Jakusoku geiko, Kakari geiko, Randori

KOMBINACE

TEORIE

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)	Opakování všech dosud probíraných témat.
	Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové kategorie
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)	V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

2. KYU

modrý pás

Pády namátkově, není povinné	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	SOTO MAKI KOMI	HANE GOSHI	SODE TSURIKOMI GOSHI	SUMI GAESHI	KATA GURUMA	TE GURUMA	JOKO OTOSHI	MOROTE GARI
uke tlačí	•	•	•	•	▼	▼		
uke táhne	⊙	⊙			▼	▼	⊙	•
uke jde stranou	⊙	⊙			▼	▼	•	
uke jde do kruhu	⊙	⊙		⊙	▼	▼	⊙	
tori tlačí	⊙	⊙	⊙		▼	▼	⊙	⊙
tori táhne	⊙	⊙	•	•	▼	▼	•	⊙
Pravá strana								
Levá strana								

Další úkoly • pro zkoušku povinné chvaty ⊙ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení

KATAME - WAZA

UDE HISHIGI HIZA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
SODE GURUMA JIME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
KATA HA JIME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
SANKAKU JIME		PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED
GYAKU ŽUŽI ŽIME		PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD
NAMI JUJI JIME		Nácvik držení, škrcení a páčení ve všech dosud probraných situacích a směrech

KOMBINACE

Základy sestavy hodů: NAGE NO KATA (TAČI-WAZA)

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

- bez ceremonie

GAESHI WAZA (vždy tři různé techniky)

1. Skupina - Te waza



2. Skupina - Goši waza



3. Skupina - Aši waza





ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

1. KYU

hnědý pás

Pády jen namátkově. Nejsou povinné	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE	O GURUMA	O SOTO GURUMA	YOKO GURUMA	URA NAGE	SUKUI NAGE	UCURI GOSHI
uke tlačí	▼	•	▼	▼	▼	▼	▼	▼
uke táhne								
uke jde stranou								
uke jde do kruhu								
tori tlačí								
tori táhne								
Pravá strana								
Levá strana								

Další úkoly • pro zkoušku povinné chvaty ☉ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení

KATAME - WAZA	UDE HISHIGI HARA GATAME	Způsoby otevření boje - Hairi kata
	UDE HISHIGI WAKI GATAME	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
	UDE HISHIGI ASHI GATAME	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
	UDE HISHIGI TE GATAME	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
	TSUKKOMI JIME	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD

KOMBINACE

Základy sestavy hodů: NAGE NO KATA (SUTEMI-WAZA)

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

- bez ceremonie

GEAŠI WAZA - PROTICHVATY	vždy 2 ze skupiny: TE, GOŠI, AŠI	4. Skupina - Ma sutemi waza			
TOKUI WAZA	praktické použití osobní techniky v různých směrech pohybu	5. Skupina - Joko sutemi waza			
SEBEOBRANA	základní obrany proti nejčastějším útokům				