



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

6./5. kyu



UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



sasae-tsurikomi-ashi



varianta
pro děti



o-soto-otoshi



varianta
pro děti



tai-otoshi



varianta
pro děti

KATAME-WAZA



přechod do kesa-gatame
z kleku



přechod do mune-gatame,
uke leží na břicho

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5. kyu



UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



hiza-guruma



ko-soto-gari



de-ashi-harai



o-goshi

KATAME-WAZA



KOLEČKO DRŽENÍ

kesa-gatame, kata-gatame, tate-shiho-gatame, mune-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5./4. kyu



UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



uki-goshi



harai-goshi



o-uchi-gari



seoi-nage-morote

KATAME-WAZA



kesa-gatame + 2 úniky

kata-gatame + únik

kuzure-kesa-gatame + únik

ushiro-kesa-gatame + únik

HAIRI KATA

uke v parteru na čtyřech, uke na bříše, uke na zádech, tori na zádech

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

2 x renzoku-waza

2 x renraku-waza

2 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou

KATAME-WAZA



yoko-shiho-gatame + únik

tate-shiho-gatame + únik

kami-shiho-gatame + únik

ura-gatame + únik

HAIRI KATA

uke na břicho, uke na zádech, tori v parteru - uke útočí shora, tori na zádech

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

2 x renzoku-waza

2 x renraku-waza

2 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4./3. kyu



NAGE-WAZA



tomoe-nage



hane-goshi



goshi-guruma



ushiro-goshi

KATAME-WAZA



nami-juji-jime



gyaku-juji-jime



kata-juji-jime



hadaka-jime

HAIRI-KATA

4 různé varianty pokročilejších přechodů do osaekomi-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

3 x renzoku-waza

3 x renraku-waza

3 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3. kyu



NAGE-WAZA



sode-tsurikomi-goshi



uchi-mata



soto-makikomi



tani-otoshi

KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame

HAIRI-KATA

2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do osaekomi-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

3 x renzoku-waza

3 x renraku-waza

3 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3./2. kyu



NAGE-WAZA



harai-tsurikomi-ashi



ashi-guruma



sumi-gaeshi



yoko-otoshi

KATAME-WAZA



sankaku-jime



tsukkomi-jime



sode-guruma-jime



ude-hishigi-hiza-gatame



ude-hishigi-ashi-gatame



ude-hishigi-te-gatame

HAIRI-KATA

2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

4 x renzoku-waza

4 x renraku-waza

4 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
3. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
4. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
5. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
6. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

2. kyu



NAGE-WAZA



morote-gari



ko-soto-gake



sumi-otoshi



o-soto-guruma



yoko-wakare

NAGE-NO-KATA

1. SÉRIE TE-WAZA

uki-otoshi

seoi-nage

kata-guruma



2. SÉRIE GOSHI-WAZA

uki-goshi

harai-goshi

tsurikomi-goshi

KATAME-WAZA



ude-hishigi-sankaku-gatame



ude-hishigi-waki-gatame



ude-hishigi-hara-gatame

HAIRI-KATA

2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

4 x renzoku-waza

4 x renraku-waza

4 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře.
2. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
6. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

1. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tsuri-goshi



utsuri-goshi



sukui-nage



o-guruma



hane-makikomi

NAGE-NO-KATA



3. SÉRIE ASHI-WAZA

okuri-ashi-harai

sasae-tsurikomi-ashi

uchi-mata

4. SÉRIE MASUTEMI-WAZA

tomoe-nage

ura-nage

sumi-gaeshi

5. SÉRIE YOKO-SUTEMI-WAZA

yoko-gake

yoko-guruma

uki-waza

KATAME-WAZA

HAIRI-KATA

2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

5 x renzoku-waza

5 x renraku-waza

5 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
3. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
4. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
5. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
6. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.