



ČESKÝ SVAZ JUDO
CZECH JUDO FEDERATION

Atletická 100/2 • box 40 • 160 17 Praha 6-Strahov • Czech Republic • tel.: +420-2-33355280, fax: +420-2-57214265

Zkušební řád judo

Zpracoval:



6/5 KYU

Bílý pás se žlutým koncem

TECHNICKÉ PODMÍNKY

NAGE WAZA

A

- Hiza guruma **HIZ**
- Sasae curikomi aši **STA**

B

- Tai otoši **TOS**
- Morote seoinage se zašlápnutím **SON**

E/1

- Osoto gari **OSG**
- Ko soto gari **KSG**

E/2

- Ouči gari **OUG**
- Kouči gari **KUG**

Poznámka: z každé skupiny si žák vybere jeden chvat

KATAME WAZA

Osaekomi waza

- Kuzure kesa gatame + varianta **KKE**
- Kesa gatame **KEG**
- Joko šiho gatame **YSG**
- Kami šiho gatame **KSH**
- Tate šiho gatame **TSG**

Poznámka: z každého držení jeden způsob úniku

HAIRI KATA

- **UKE** v parteru (na čtyřech), přetočení do OS
- **UKE** leží na břiše, přetočení do OS
- **UKE** leží na zádech , přetočení do OS
- **UKE** leží na zádech a brání se nohama

Poznámka: přetáčení do OS ze všech čtyř stran

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI

- **Tači rei** - pozdrav v postoji
- **Seiza** - klek sedmo na patách s překřížením chodidel
- **Za rei** - pozdrav v kleku
- **Ricu rei** - vzájemný pozdrav s partnerem, soupeřem
- **Šizei** - postoj přirozený
- **Šizen hon tai** – přímý
- **Migi šizen tai** – pravý
- **Hidari šizen tai** - levý
- **Kumi kata** - základní úchop (límeček, rukáv, pravý a levý).
- **Šintai** - pohyb po zápasišti v útočném postoji
- **Kuzuši** - vychýlení soupeře - základní do 8 směrů **Happo no kuzuši**
- **Cukuri** - nástup do chvatu
- **Kake** - hod
- **Seišoku** - blokování soupeře v KW
- **Seisuru** - dokončení techniky v KW

UKEMI PÁDY

- **Uširo ukemi** - pád vzad ze dřepu, z překážky z ležícího partnera
- **Joko ukemi** - pád na bok ze dřepu, z překážky z partnera v parteru (na čtyřech)
- **Mae ukemi** - pád vpřed kotoulem z podřepu
- **Zempo ukemi** - pád vpřed z kleku

TEORIE

Morální kodex judisty - přátelství, úcta, sebekontrola, čest, upřímnost, odvaha, skromnost, ohleduplnost, rytířskost.

Základní pravidla každodenního chování judisty - včasná a pravidelná návštěva cvičení, hygiena osobní i sportovního oděvu, vzájemná ochota si pomáhat, dodržování pravidel chování v dožiu na tréninku i při veřejné soutěži, úcta k osobě soupeře i učitele (trenéra, funkcionáře), dodržování zdravého způsobu života (denní režim, dostatek spánku, pohybu na vzduchu, zdravá výživa, vyhýbání se škodlivým návykům (kouření, alkohol, drogy), zásada - každý den se něco naučit

nebo v něčem zdokonalit v duchu KOKOROE (správný postoj k judu, oddanost věci).

Poznámka: Výuku a následné zkoušení vědomostí z teorie je nutné přizpůsobit věku sportovců.

ZÁKLADY PRAVIDEL JUDA

- **Hadžime** - zahájení boje
- **Mate** - přerušení boje
- **Sonomama** - soupeři se nehýbají
- **Soremade** - ukončení zápasu
- **Osaekomi** - vyhlášení držení
- **Toketa** - držení přerušeno
- **Ippon** - celý bod, 10 pomocných bodů
- **Wazaari** - půlbod, 7 pomocných bodů
- **Yuko** - ocenění, 5 pomocných bodů
- **Koka** - ocenění, 3 pomocné body

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek)



5. KYU

Žlutý pás

TECHNICKÉ PODMÍNKY

NAGE WAZA

A

- Hiza guruma **HIZ**
- Sasae curikomi aši **STA**

B

- Tai otoši **TOS**
- Morote seoinage se zašlápnutím **SON**

E/1

- Osoto gari **OSG**
- Ko soto gari **KSG**

E/2

- Ouči gari **OUG**
- Kouči gari **KUG**

C

- Uki goši **UGO**
- O goši **OGO**

Poznámka: z každé skupiny si žák vybere další chvat

RENZOKU WAZA - kombinace

Renzoku waza - opakování útoku stejnou technikou

UKE se brání útoku překročením pravé nohy TORIho svou pravou: TORI opakuje útok stejným chvatem - pravou **Morote sei nage** s ukročením, nebo pravým **Tai otoši**.

Renzoku henka waza - stejná technika , jiný směr útoku

UKE se brání útoku TORIho Hiza guruma (p.n.) vykročením pravou:TORI opakuje útok na opačnou stranu levou nohou.

RENRAKU WAZA - kombinace

Renraku waza - jiná technika, stejný směr

Renraku henka waza - jiná technika , jiný směr

UKE se brání útoku TORIho **Hiza guruma** (p.n.) vykročením pravou: TORI pokračuje v útoku **Sasae curikomi aši** levou nohou.

Poznámka: žák má být schopný provádět opakovaný útok na obě strany (vpravo i vlevo). schopen reagovat na pohyb UKEho když vykročí pravou i levou. Výběr kombinací provádí dle rady svého učitele. Výše popsané kombinace jsou uvedené jako příklad. Požadavek na zkoušku 1 kombinace vpřed - vzad, nebo vzad - vpřed.

KATAME WAZA

Osaekomi waza

- **Stejně jako v předchozím KYU**
- zdokonalení techniky, nasazení z kleku v klidu bez odporu UKE, i při RANDORI v kleku. Rozšíření dovedností o kombinaci
- jednotlivých OS při pohybu UKEho a další způsob úniku z každého základního OS.

HAIRI KATA

- **Stejně jako v předchozím KYU**
- **rozšíření o další dovednosti, provedení při stupňovaném odporu UKEho.**

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI

- **Šize** - zdokonalování pohybu v útočném postoji na obě strany
- **Kumi kata** - použití základního úchopu pro útok na opačnou stranu
- **Šintai** - pohyb po zápasišti do všech směrů, obrana pohybem v JKSG
- **Kuzuši** - vychýlení soupeře vlevo -vpravo , vpřed -vzad
- **Jaku soku geiko** - nácvik určených chvatů (včetně hodů) v zápasové chůzi se soupeřem, který neklade odpor. Nácvik obrany správným pohybem.
- **Randori** - cíle a úkoly UKEho a TORIho při Randori

- **Šiai** - rozdílné cíle a provádění Randori a šiai (pro začátečníky pouze v Ne waza) žákem zvolená technika a její předvedení v jaku soku geiko je klíčovou částí zkoušky.

UKEMI pády

- **Uširo ukemi** - pád vzad ze stoje a z překážky (partner v parteru)
- **Joko ukemi** - pád na bok ze stoje
- **Mae ukemi** - pád vpřed kotoulem na bok ze stoje a přes překážku (partner klečí, stojí v předklonu)
- **Zempo ukemi** - pád přímo vpřed ze stoje

TEORIE

Stejná jako v předchozím KYU - morální kodex a základní pravidla každodenního chování

Příprava na soutěž v judu - doklady (Průkaz juda, licenční známka, potvrzené Kyu, potvrzení o zdravotní způsobilosti), tréninkový deník, sportovní vybavení (**Judo gi** - kimono, **Obi** - pásek odpovídající barvy, chrániče, pružné obinadlo, teplákovou soupravu, obuv do tělocvičny, láhev na nápoj, vhodné potraviny).

ZÁKLADY PRAVIDEL JUDA

- **Hansoku make** - diskvalifikace
- První **šido** - trest ve výši 3 pomocných bodů (Koka)
- Druhé **šido** - trest ve výši 5 pomocných bodů (Yuko)
- Třetí **šido** - trest ve výši 7 pomocných bodů (Waazari)
- **Ippon gači** - vítězství za 10 bodů
- **Hikiwake** - nerozhodný výsledek
- **Hikkomi** - stažení soupeře na zem
- **Joši** - pokračujte v boji, po Sonomama
- **Maita** - vzdávám se

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučená doba 50 tréninkových jednotek).

Získání 100 aktivních bodů v soutěžích (započítávají se všechny body dosažené v soutěžích, a to i u sportovce, který utkání prohrál. Ruší se zásada že vítěz bere vše.



5/4 KYU

Žlutý pás s oranžovým koncem

TECHNICKÉ PODMÍNKY

NAGE WAZA

A

- Hiza guruma **HIZ**
- Sasae curikomi aši **STA**

B

- Tai otoši **TOS**
- Morote seoinage se zašlápnutím **SON**

C

- Uki goši **UGO**
- O goši **OGO**
- Ippon soi nage **ISN**

D

- Aši guruma **AGU**

E

- osvojení diference **OTOŠI, GARI, GAKE, HARAI**

F

- Okuri aši harai **OAB**

RENZOKU WAZA - kombinace

Renzoku waza - opakování útoku stejnou technikou

Požadavek: opakování útoku dvěma chvaty na obě strany.

RENRAKU WAZA - kombinace

Renraku waza - jiná technika, stejný směr

Kombinace chvatů si volí žák sám z rejstříku v rozsahu osvojené látky.

Požadavkem pro úspěšné složení zkoušky jsou 2 kombinace na každou stranu.

Požadavek na zkoušku 1 kombinace vpřed - vzad, nebo vzad - vpřed.

KATAME WAZA

Osaekomi waza

- **Stejně jako v předchozím KYU**
- zdokonalení techniky, kombinace jednotlivých OS, rozšíření rejstříku úniků.
- Udržet UKEho stejné hmotnosti při jeho maximální snaze uniknout

Hairi kata

- **Stejně jako v předchozím KYU**
- Dále rozšíření o pozici TORiho ze spodu a přetočení UKEho do OS.

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI

- **Tandoku renču** - nácvik techniky bez soupeře
- **Uči komi** - nácvik opakovaných nástupů se soupeřem na místě
- **Bucukari geiko** - nácvik opakovaných nástupů se soupeřem za pohybu
- Předvedení pokroku v osvojení praktických dovedností a bezpečné provádění všech forem nácviku. Zkušební komisař požaduje pro úspěšné provedení zkoušky předvedení chvatů v TR, UK a JKSG na obě strany.

UKEMI pády

Zkoušený předvádí všechny formy pádů, včetně pádů přes překážky, jejichž velikost určuje zkušební komisař s přihlédnutím k věku a technické vyspělosti žáka.

TEORIE

Další studium a prohlubování znalostí morálního kodexu a pravidel chování. U kategorie starších žáků a výše je vhodné zadat zkoušenému písemný test. Doporučuje se sportovce vést k vedení osobního DENÍKU (tréninkový, nebo zápisník s poznámkami /chvaty, kombinace, finty, přehled soupeřů, výstřižky z novin, fotky z vlastní činnosti nebo úspěšných judistů, citáty mistrů, atd./ jako prostředku pro zvýšení motivace cvičících.

PRAVIDLA JUDA

Hlubší studium pravidel v rozsahu potřebném pro soutěže jednotlivců i družstev.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučená doba 50 tréninkových jednotek).

Získání dalších 100 bodů v soutěžích od úspěšného složení předchozí zkoušky.



4. KYU

Oranžový pás

TECHNICKÉ PODMÍNKY

NAGE WAZA

A

- Viz. poznámka

B

- Viz. poznámka

C

- | | |
|--------------------------|-----|
| • Goši guruma | KOG |
| • Morote a Eri seoi nage | SON |

D

- | | |
|--------------|-----|
| • Harai goši | HRG |
|--------------|-----|

E

- Viz. poznámka

F

- | | |
|----------------|-----|
| • De aši harai | DAB |
|----------------|-----|

Poznámka: požadavek na TORIho - zdokonalit si provedení chvatů z každé základní skupiny A,B,C,D,E, (HIZ + STA, TOS + SON + KBN, OSG + KSG, OUG + KUG atd.), aby byl schopný reagovat na akci UKEho vpřed, vzad, do strany vlevo i vpravo.

RENRAKU WAZA - kontrachvaty

RENZOKU WAZA - kombinace

Požadavek: dle vlastní volby po jedné kombinaci na obě strany z rejstříku osvojených chvatů. Výběr kombinací by měl splňovat požadavek na útok VPŘED - VZAD a VZAD - VPŘED.

Kombinace vpravo - vlevo a opačně, zkušební komisař u této technické úrovně nevyžaduje, nebo je zvládnou jen mimořádně nadaní žáci.

KATAME WAZA

Osaekomi waza

- **Kata gatame** **KAG**
- **Kuzure kami šiho gatame** **KKS**
- **Ušiho kesa gatame** **UKG**
- **Uki gatame** **UGT**

Požadavek: z dříve osvojených OS dva způsoby úniků na obě strany, z nových po jednom úniku.

Hairi kata

- TORI v parteru - UKE útočí shora: nácvik obrany a následného protiútoku otočením čelem (břichem) k UKEmu . Stejná situace : zachycení paže UKEho a převalení do **Ušiho jokošiho gatame** (šefl).

TEORIE

Pokračování ve studiu morálního kodexu a upevňování pravidel chování každého dne.

Prohlubování znalostí z hlediska všech složek tréninkového procesu juda (tělesná, technicko- taktická a psychologická) při respektování věku žáků.

U schopných žáků podporovat vedení tréninkové dokumentace - DENÍK, ZÁPISNÍK jako prostředku k zvýšení motivace ke studiu.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Získání dalších 100 bodů v soutěžích.

Poznámka: z metodického hlediska je optimální, aby výše uvedený obsah přípravy si osvojili judisté v kategorii mláďat. Požadavky na následující stupně technické zdatnosti jsou obsahem přípravy mladšího žactva.



4. KYU

Oranžový pás se zeleným koncem

TECHNICKÉ PODMÍNKY

NAGE WAZA

C

- | | |
|----------------------|-----|
| • Curikomi goši | TKG |
| • Sode curikomi goši | STG |

D

- | | |
|----------------|-----|
| • Aši uči mata | UMA |
|----------------|-----|

G

- | | |
|--------------|-----|
| • Tani otoši | TNO |
|--------------|-----|

Poznámka: zdokonalení všech chvatů ze skupin A,B,C,D,E, z předchozích Stupňů technické zdatnosti

RENRAKU A RENZOKU WAZA - kombinace

Kombinace:

- VPŘED - VZAD, VZAD - VPŘED,
- rozšířit o VLEVO - VPRAVO, VPRAVO - VLEVO.

Doporučené kombinace RZW:

- OSG - OSG, TOS - TOS, SON - SON, UMA - UMA (ken ken), STA - STA, HIZ - HIZ atd.

Doporučené kombinace RRW:

- KUG - SON, OUG - SON, OUG - TOS, OSG - UMA, UMA - OUG, atd.

KAEŠI WAZA - technika protichvatů

- De aši harai x Cubame gaeši
- O goši x O goši
- Osoto gari x Osoto gari
- O goši x Tani otoši
- Uči mata x Uči mata sukaši

Poznámka: výuce Kaeši waza předchází zvládnutí obrany únikem v pohybu, blokování tělem (boky, břichem) při čemž je technika cíleně zaměřována na využití pohybu a energie UKEho. (PRINCIP JUDA věková kategorie MŽ je schopná si osvojit v praxi).

KATAME WAZA

Osaekomi waza

- Kombinace jednotlivých OS , zvládnutí kombinací dvou či více OS až k celému kolečku: KEG - KAG, KEG - TSG, YSG - KKS, KSH - KKS atd.
- **Úniky:** několik způsobů úniku ze všech držení.

HAIRI KATA

Přechody do OS na UKEho v parteru ze všech stran, na UKEho, který se brání nohama. Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, břiše či parteru.

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI

- **Šizei** - postoj obranný přímý - Jigo hon tai, Migi - pravý, Hidari - levý.
- **Šintai** - pohyb v obranném postoji
- **Kuzuši** - vychýlení soupeře s využitím jeho reakce nebo pohybu **Hando no-**
- **-kuzuši.**
- **Bucukari geiko** - nácvik opakovaných chvatů za pohybu
- **Kakari geiko** - nácvik chvatů se soupeřem, který se brání, ale neprovádí proti-
- -chvaty.
- **Sute geiko** - nácvik chvatů se zkušenějším partnerem

TEORIE

Prohlubování znalostí morálního kodexu a upevňování návyků dle pravidel každodenního chování.

Rozšíření obzoru z teorie tréninkového procesu k cílenému podílu vlastní odpovědnosti za svou přípravu a stupni osvojení potřebných dovedností.

Podporovat a oceňovat vedení tréninkové dokumentace , jako součást dlouhodobé přípravy .

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Získání dalších 100 bodů ze soutěží.



3. KYU

Zelený pás

PROGRAM ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY

NAGE WAZA

B

- **Kubi nage** **KBN**

C

- **Uširo goši** **USH**
- **Sode curikomi goši** **STG**

G

- **Tomoe nage + Joko tomoe nage** **TNG**

H

- **Te guruma** **TEG**

Poznámka: Zdokonalování osobní techniky, volba dvou chvatů pro čtyři směry aktivity:

- VPRAVO VZAD 2 chvaty
- VPRAVO VPŘED 2 chvaty
- VLEVO VZAD 2 chvaty
- VLEVO VPŘED 2 chvaty

RENRAKU A RENZOKU WAZA - kombinace

- skupina VPŘED - VPŘED 1 kombinace vpravo, 1 vlevo
- skupina VZAD - VZAD 1 kombinace vpravo, 1 vlevo
- skupina VPŘED - VZAD 1 kombinace vlevo, 1 vpravo
- skupina VZAD - VPŘED 1 kombinace vlevo, 1 vpravo

HAIRI KATA

- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD

TEORIE

Opakování všech dosud probíraných témat.

Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci kategorie mladšího žactva ve věku 12 let.

V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Získání dalších 100 bodů za techniky v utkáních.



3/2 KYU

Zelený pás s modrým koncem

PROGRAM ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY

NAGE WAZA

TOKUI WAZA.

- | | |
|-----------------|------------|
| • Hane goši | HNG |
| • Kata guruma | KGU |
| • Sumi gaeši | SUG |
| • Joko guruma | YGU |
| • Soto makikomi | SMK |

Poznámka: Opakování a zdokonalování dovedností dosud probraného GENERÁLNÍHO PROGRAMU, při stálém respektování činnosti UKEho ve všech vyučovaných situacích dle požadovaných pohybových vzorců.

KATAME WAZA

Žime waza - technika škrčení

- | | |
|-------------------|------------|
| • Hadaka žime | HAD |
| • Kata žuži žime | KJJ |
| • Gyaku žuži žime | GJJ |
| • Nami žuži žime | NJJ |
| • Okuri eri žime | OEJ |
| • Kataha žime | KHJ |
| • Sankaku žime | SAJ |

Kansetsu waza - technika páčení

- | | |
|--------------------------|------------|
| • Ude hišigi žuži gatame | JGT |
| • Ude garami | UGR |

Poznámka: techniky žime waza a kansetsu waza jsou nedílnou součástí výuky a zkoušek, ale jejich používání v soutěži je určeno pravidly soutěžního řádu.

HK HAIRI KATA

Nácvik škrčení a páčení ve všech dosud probraných situacích ze všech směrů , z horní i spodní pozice.

Přechod do SH a KA z osobních preferovaných chvatů při respektování variability výchozích situací

TEORIE

Bezpečné osvojení všech dosud probíraných témat. Osvojení mezinárodní terminologie.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek).

Vybojování dalších 100 bodů v zápasech.



2. KYU

Modrý pás

PROGRAM ZDOKONALOVÁNÍ A INDIVIDUALIZACE TECHNICKO-TAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ.

NAGE WAZA

Rozvoj technicko-taktických schopností v této etapě výuky vychází z požadavku na osvojení boje v obou variantách základního úchopu Ai - yotsu (oba soupeři bojují v pravém nebo levém úchopu) a Kenkya - yotsu (soupeři bojují v opačném úchopu pravý - levý, levý - pravý).

Zdokonalování technicko-taktických dovedností, volba dvou chvatů ve čtyřech sektorech aktivity:

- VPRAVO VZAD 2 chvaty
- VPRAVO VPŘED 2 chvaty
- VLEVO VZAD 2 chvaty
- VLEVO VPŘED 2 chvaty

RENRAKU A RENZOKU WAZA - kombinace

1. skupina VPŘED - VPŘED 1 kombinace vpravo, 1 vlevo
 VZAD - VZAD 1 kombinace vlevo, 1 vpravo
2. skupina VPŘED - VZAD 1 kombinace vpravo, 1 vlevo
 VZAD - VPŘED 1 kombinace vlevo, 1 vpravo

HK HAIRI KATA

- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD

TECHNICKO-TAKTICKÉ ÚKOLY

Vybojovat jednu soutěž celou v levém střehu, jednu celou v pravém střehu.
Zdokonalování provádění **Nage komi**, **Uči komi**, **Jaku soku geiko** a **Kakari geiko**.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Získání dalších 100 bodů a splnění technicko-taktického úkolu.



2/1 KYU

Modrý pás s hnědým koncem

PROGRAM ZDOKONALOVÁNÍ A INDIVIDUALIZACE TECHNICKO-TAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ.

NAGE WAZA

- | | |
|----------------------|------------|
| • Harai curikomi aši | HTA |
| • Morote gari | MGA |
| • Kučiki taoši | KTA |
| • Ucuri goši | UTS |
| • Ura nage | UNA |
| • O guruma | OGU |
| • Uki waza | UWA |
| • Joko otoši | YOT |
| • Osoto ooši | OSO |

Poznámka: Studium chvatů dle dosud probraného **GENERÁLNÍHO PROGRAMU** se zaměřením na výuku v různých technicko-taktických situacích s důrazem na dodržování všech principů juda.

KAEŠI WAZA - technika protichvatů

Protichvaty na 2 chvaty z každé skupiny.

KAT KATAME WAZA

Kansetsu waza - technika páčení

- | | |
|---|------------|
| • Ude hišigi žuži gatame další varianty | JGT |
| • Ude garami další varianty | UGR |
| • Ude hišigi ude gatame | UGA |
| • Ude hišigi hara gatame | HGA |
| • Ude hišigi aši gatame | AGA |
| • Ude hišigi waki gatame | WAK |
| • Ude hišigi hiza gatame | HIG |
| • Ude hišigi te gatame | TGT |
| • Sankaku gatame | SGT |

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Vybojování dalších 100 bodů a splnění taktických úkolů.



1. KYU

Hnědý pás

PROGRAM INDIVIDUALIZACE A VOLBY TOKUI WAZA

NAGE WAZA

Zdokonalování osobních technicko-taktických dovedností, volba dvou chvatů pro čtyři sektory aktivity:

- VPRAVO VZAD 2 chvaty
- VPRAVO VPŘED 2 chvaty
- VLEVO VZAD 2 chvaty
- VLEVO VPŘED 2 chvaty

NAGE NO KATA

3 první série : TE, GOŠI a AŠI WAZA

NAGE WAZA

Katame waza

Zdokonalování techniky OS držení, SH škrcení, KA páčení

RENRAKU A RENZOKU WAZA - kombinace

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1. skupina | VPŘED - VPŘED | 2 kombinace |
| | VZAD - VZAD | 2 kombinace |
| 2. skupina | VPŘED - VZAD | 2 kombinace |
| | VZAD - VPŘED | 2 kombinace |

KAEŠI WAZA - technika protichvatů

Protichvaty na nejfrekventovanější techniky ze všech chvatových skupin na obě strany.

HAIRI KATA

- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED 2 techniky
- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD 2 techniky
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED 2 techniky
- PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD 2 techniky

SEBEOBRANA JIU-JITSU

Základní obrana proti nejčastějším způsobům napadení.

DOBA PŘÍPRAVY

Dle uvážení učitele (doporučení 50 tréninkových jednotek). Vybojování dalších 100bodů v zápasech a splnění taktických úkolů.