

Ukemi waza (techniky pádů):

Uširo ukemi	(pád vzad s převratem bez zaražení)
Joko ukemi	(pád stranou se zaražením)
Mae ukemi	(pád vpřed s převratem bez zaražení)
Zempo ukemi	(pád vpřed bez převratu se zaražením)

5. KYU

Žlutý pás



Nage waza (techniky v postojí):



	Povinné provedení techniky	Možné směry provedení techniky
Hiza guruma - Aši waza - nožní technika	uke tlačí	uke jde do kruhu tori táhne tori jde do kruhu



Sasae curi komi aši - Aši waza - nožní technika	uke tlačí	uke jde do kruhu tori táhne tori jde do kruhu
--	-----------	---



Tai otoši - Te waza - ruční technika	uke tlačí tori táhne	uke jde stranou uke jde do kruhu tori tlačí tori jde stranou
---	-------------------------	---



Seoi nage morote - Te waza - ruční technika	uke tlačí	uke jde stranou uke jde do kruhu tori tlačí tori táhne tori jde stranou tori jde do kruhu
--	-----------	--



O soto gari - Aši waza - nožní technika	tori táhne	uke tlačí uke jde stranou tori jde stranou
--	------------	--



Ko soto gari - Aši waza - nožní technika	uke táhne	tori tlačí
---	-----------	------------



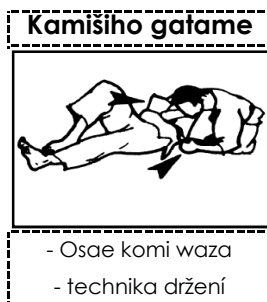
O goši - Goši waza - technika boků	uke tlačí	uke jde stranou uke jde do kruhu tori tlačí tori táhne tori jde stranou tori jde do kruhu
---	-----------	--



Uki goši - Goši waza - technika boků	uke tlačí	uke jde stranou uke jde do kruhu tori tlačí tori táhne tori jde stranou
---	-----------	---



Katame waza (techniky znehybnění):



Hairi kata (způsoby otevření boje):

Uke v parteru - tori přetáčí do držení

Uke leží na břiše - tori přetáčí do držení

Uke leží na zádech - tori přechází do držení

Tori útočí - uke leží na zádech a brání se nohama

Základní znalosti:

Cukuri

Hapo no kuzuši

Hidari šizen tai

Jako soku geiko

Kake

Kumi kata

Kuzuši

Migi šizen tai

Randory

Ricu rei

Seiza

Šiai

Šin tai

Šintai

Šizei

Šizen hon tai

Tači rei

Morální kodex judisty

Základy pravidel:

1. šido

2. šido

3. šido

Hadžime

Hansokumake

Hikiwake

Hikkoki

Ippon

Joši

Koka

Maita

Mate

Osaekomi

Sonomama

Soremade

Toketa

Waza ari

Yuko

Renraku waza (kombinace: opakování útoku rozdílnými technikami)

Renzoku waza (kombinace: opakování útoku stejnou technikou)

Gaeši waza (techniky protiútku - kontrachvatu)

alespoň 3x

alespoň 3x

alespoň 3x

