

## Co už umím!

Oddíl mláďat

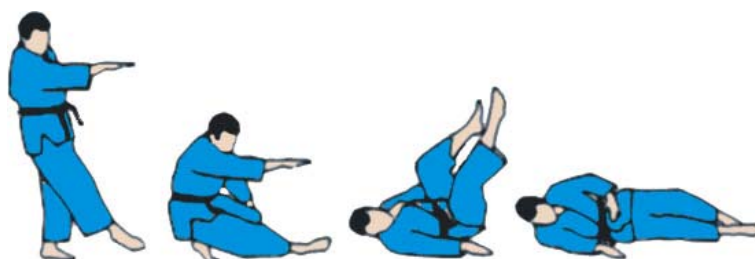


### ZÁKLADNÍ PÁDOVÉ TECHNIKY (ukemi waza)

**Mae ukemi** (pád vpřed s převratem bez zaražení)



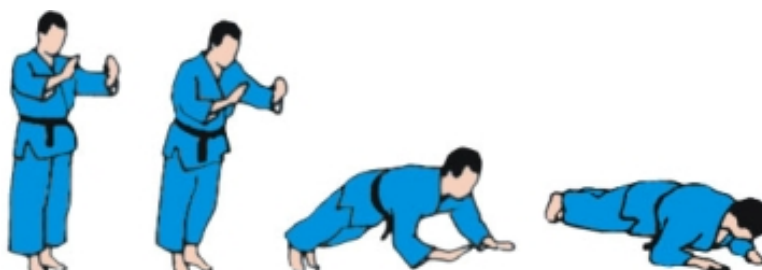
**Joko ukemi** (pád stranou)



**Uširo ukemi** (pád vzad s převratem bez zaražení)



**Zempo ukemi** (pád vpřed bez převratu se zaražením)



**Pád vzad se zaražením** (uširo ukemi bez kotoulu vzad)

## TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (osaekomi waza)

**Kesa gatame**



**Kuzure kesa gatame**



**Mune gatame**



**Kata gatame**



**Jokošiho gatame**



**Tatešiho gatame**



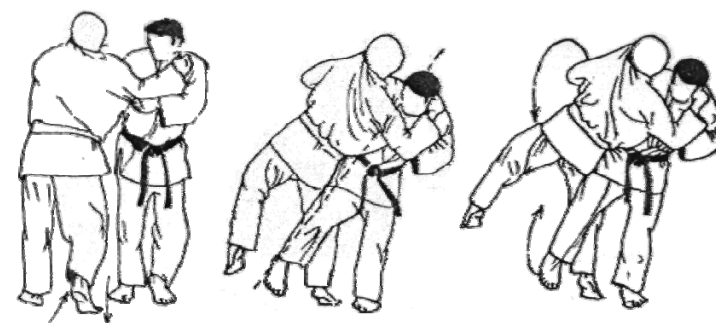
**Kamišiho gatame**



## TECHNIKY HODŮ (nage waza)



### O soto gari



### O goši



## PŘEHLED STUPŇŮ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI

### STUPNĚ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI KYU – žákovské stupně

- 6. KYU Bílý pás
- 6./5. KYU Bílo-žlutý pás
- 5. KYU Žlutý pás
- 5./4. KYU Žluto-oranžový pás
- 4. KYU Oranžový pás
- 4./3. KYU Oranžově-zelený pás
- 3. KYU Zelený pás
- 2. KYU Modrý pás
- 1. KYU Hnědý pás

### STUPNĚ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI DAN – mistrovské stupně

- 1. DAN ŠO DAN černý pás
- 2. DAN NI DAN černý pás
- 3. DAN SAN DAN černý pás
- 4. DAN JO DAN černý pás
- 5. DAN GO DAN černý pás
- 6. DAN ROKU DAN černý nebo červenobílý pás
- 7. DAN ŠIČI DAN černý nebo červenobílý pás
- 8. DAN HAČI DAN černý nebo červenobílý pás
- 9. DAN KU DAN černý nebo červenobílý pás
- 10. DAN JU DAN černý nebo červený pás