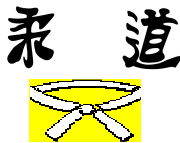
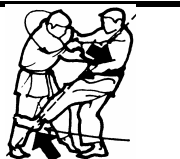


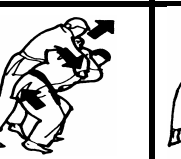


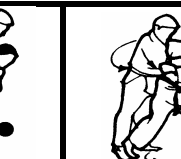
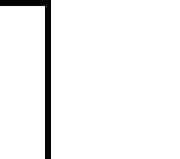






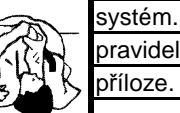


5 KYU		Zkušební řád ČSJu				Žlutý pás			
Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi		
Techniky	Hiza guruma	sasae curikomi	tai otoši	morote seoin.	o soto gari	ko soto gari	o goši	uki goši	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
									
uke tlačí	•	•	•	•	☺		•	•	
uke táhne						•			
uke jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺	
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺			☺	☺	
tori tlačí			☺	☺		☺	☺	☺	
tori táhne	☺	☺	•	☺	•		☺	☺	
tori jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺	
tori jde do kruhu	☺	☺		☺			☺	☺	
<b>Další úkoly</b>	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení								
<b>Katame waza</b>	kesa gatame	kamišihō gatame	tatašihō gatame	uširo kesa g.	jokošihō gatame	mune gatame	<b>Morální kodex judisty</b>		
							Zde je myšlen celkový etický systém. Výčet všeobecných pravidel je posán ve výkladové příloze.		
<b>Teorie</b>			<b>Základní znalosti</b>				<b>Základy pravidel</b>		
<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b>			Šizei	Randori	Kuzuši	Kumi kata	1.šido	Hikkomi	
UKE v parteru, TORI přetáčí do držení			Šiai	Šintai	Jaku soku geiko		2.šido	Joši	
UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení							3.šido	Maita	
Uke leží na zádech, TORI přechází do držení			<b>Renzoku waza</b> -(opakování útoku stejnou technikou )				Hikiwake		
TORI útočí, UKE leží n zádech a brání se nohama			<b>Renraku waza</b> -( opakování útoku jinou technikou )				Hansokumake		