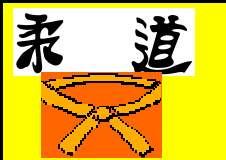
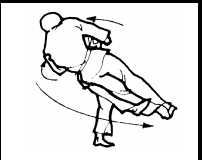

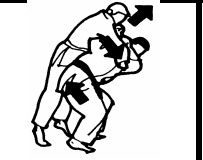





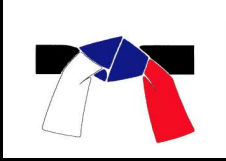

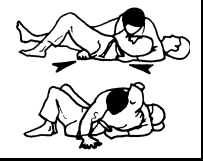
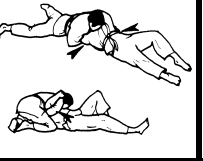
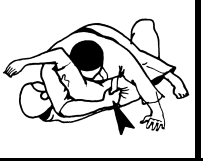
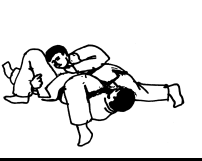
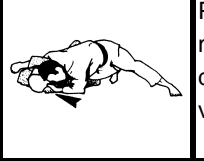


4 KYU		Zkušební řád ČSJu				Oranžový pás			
Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi		
Techniky	okuri aši harai	de aši harai	eri seoinage	ipon seoinage	o uči gari	ko uči gari	goši guruma	harai goši	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
									
uke tlačí		•	•	•			•	•	
uke táhne	☺	☺			•	•			
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>	kurure kesa gat.	kuzure jokošiho g.	kuzure kamišiho g.	kuzure tatešiho g.	uki gatame	kata gatame	<b>Základy pravidel</b>		
							Postupné rozšiřování vědomostí z oblasti znalostí pravidel. Opakování a přezkoušení vědomostí z předchozích Kyu		
<b>RENZOKU WAZA</b> ( opakování útoku stejnou technikou )	<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b>								
<b>RENRAKU WAZA</b> ( opakování útoku jinou technikou) obě strany	TORI v parteru- Uke útočí shora: nácvik obrany a následného protiútku. Otočení čelem, ( břichem k UKEmu ).Jako např. Uširo jokošiho gatame								
<b>Ukemi</b> zkouší se všechny formy pádů včetně pádů přes překážku	<b>Základní znalosti</b> Stálé prohlubování a osvojování morálního aspektu judisty								