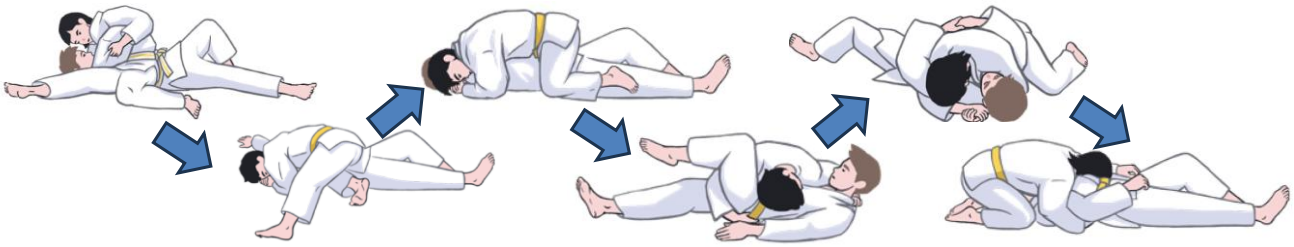
JUDO
UHERSKÉ HRADIŠTĚ
Zkušební řád dle Českého svazu Judo

5. KYU



Žlutý pás

Pády - **Ukemi**	**Uširo ukemi** - pád vzad	**Joko ukemi** - pád vbok	**Mae maware ukemi** - pád vpřed	**Zempo ukemi** - pád na břicho
				
Techniky v postoji **Nage waza**	**Hiza guruma**	**Ko soto gari**	**De ashi harai**	**O goši**
				
směr pohybu	uke tlačí	uke táhne	uke táhne nebo tlačí	uke tlačí
Techniky na zemi **Katame waza**	**Kolečko držení:**	**únik z Kesa Gatame**		
	Kesa gatame - Kata gatame - Tatešiho gatame - Jokošiho gatame - Mune gatame - Kamišiho gatame			
				

Barevné rozlišení technických stupňů :

stupeň	pás	barva
6. kyu	bílý	
5. kyu	žlutý	
4. kyu	oranžový	
3. kyu	zelený	
2. kyu	modrý	
1. kyu	hnědý	
1.-5. dan	černý	
6.-8. dan	červenobílý	
9.-10. dan	červený	

Historie Juda:

Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Juda profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo.

柔 = JU

道 = DO

Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.

Základy pravidel:

Hadžime – začátek zápasu
Mate – přerušení zápasu
Soremade – konec zápasu
Osaekomi – držení nasazeno (5-9s=Y, 10-19s=W, 20s = Ippon)
Toketa – držení přerušeno
Sonomama – znehybnění
Joši - pokračujte
Maita – vzdávám se

Body v judu:

Yuko – malý pomocný bod
Wazari – půl bod (2x W = Ippon)
Ippon – celý bod = vítězství
Šido – trestný bod (max 2x) (pasivita, chytání nepovoleného úchopu, stahování, mluvení, atd.)
Hansoku make – vyloučení ze zápasu (3x Shido = Hansoku make)

Základní znalosti:

Rei - pozdrav
– velký pozdrav v kleku (začátek nebo konce tréninku)
– malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty)
Seiza – klek sedmo
Sensei – učitel
Dožó – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění
Judogi – úbor pro judo, kimono
Obi – pásek
Tatami – jeden díl zápasiště, žíněnka
Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti
Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti
Uke – obránce
Tori – útočník (ten kdo provádí techniku)
Randori - cvičný zápas

Morální kodex judisty:

Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez naušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou.
Chovám se čestně, nepodvádím, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play.
Plním pokyny trenéra, nerozptylují se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dožo bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.