

ZKUŠEBNÍ ŘÁD – KYU CUP BABY JUDO



NEJDŘÍVE OD 3 LET



Cvičení:

- malý pozdrav
- velký pozdrav
- pejsek (ne po kolenou)
- rak
- pavouk
- odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na bříše do mune-gatame

Pojmy:

hajime - začátek
mate - konec
tatami - žíněnka
seiza - klek při nástupu



NEJDŘÍVE OD 4 LET

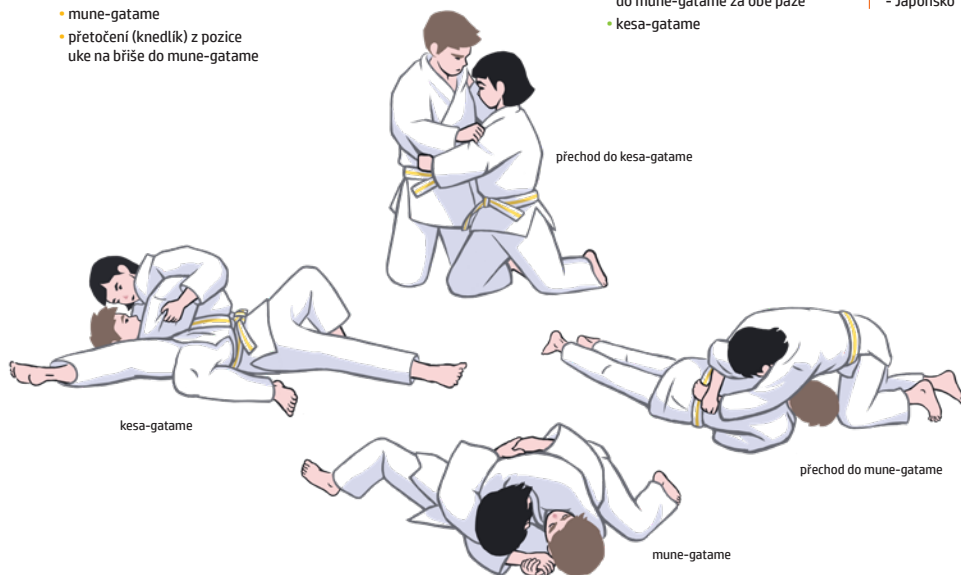


Cvičení:

- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru – tori převálení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame

Pojmy:

dojo - tělocvična
tori - ten, co hází
uke - ten, co padá
zakladatel juda - Jigoro Kano
původ juda - Japonsko



NEJDŘÍVE OD 4 LET

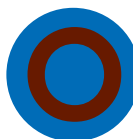


Cvičení:

- kačenky
- zajičci
- opice
- ushiro-ukemi - ze dřepu
- přechod do kesa-gatame (volant) z límce
- sasae-tsurikomi-ashi z kleku ukeho + kesa-gatame
- kami-shiho-gatame

Pojmy:

mae-mawari-ukemi - pád vpřed
ushiro-ukemi - pád vzad
yoko-ukemi - pád stranou
obi - pásek
judogi - kimono



NEJDŘÍVE OD 5 LET



Cvičení:

- koníček
- žabička pozadu
- mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou
- yoko-ukemi (ze dřepu)
- o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame
- tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kami-shiho-gatame

Pojmy:

sensei - mistr
kohai - žák
randori - cvičný zápas
judo - jemná cesta
název svého klubu
Lukáš Krpálek