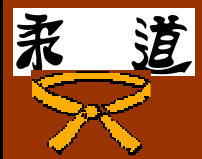

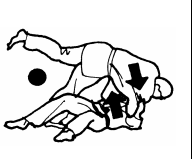









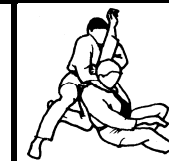

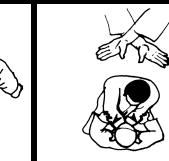
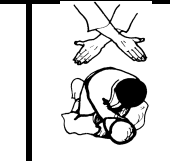


1. KYU Hnědý pás								
Techniky	hane maki komi	joko wakare	o guruma	o soto guruma	joko guruma	ura nage	sukui nage	ucuri goši
								
uke tlačí	▼	•	▼	▼	▼	▼	▼	▼
uke táhne			•					
uke jde stranou								
uke jde do kruhu								
tori tlačí								
tori táhne								
tori jde stranou								
tori jde do kruhu								
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ◎ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	hiza gatame	sode guruma	kata ha žime	sankaku žime	gyaku žuži žime	nami žuži žime	Základy NAGE NO KATA - bez ceremonielu	
							4. Skupina - Ma sutemi waza 5. Skupina - Joko sutemi waza	
Způsoby otevření boje - Hairi kata				KOMBINACE			Sebeobrana	
PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED				Renzoku waza			Základní obrany proti nejčastějším útokům	
PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD				opakování útoku stejnou technikou				
PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VPŘED				Renraku waza			Gaeši waza- protichvaty	
PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VZAD				opakování útoku jinou technikou			vždy 2 ze skupiny: te, goši, aši	
Tokui waza: praktické použití osobní techniky v různých směrech pohybu								