




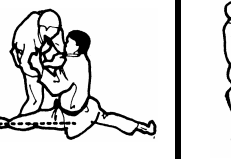
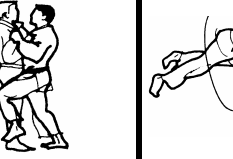
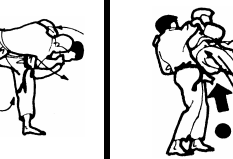



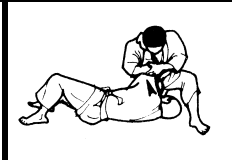
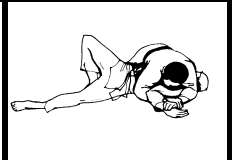


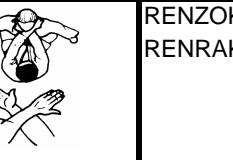



3. KYU Zelený pás								
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uši ro goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			☺	●			●	▼
uke táhne	●	☺			●	●	☺	▼
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼
uke jde do kruhu	●	●		☺			☺	▼
tori tlačí	☺		●	☺	☺	☺	☺	▼
tori táhne				☺			●	▼
tori jde stranou				☺			☺	▼
tori jde do kruhu				☺		☺	☺	▼
Další úkoly	● pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
sankaku gatame	žuži gatme	ude gatame	ude garami	hadaka žime	okuri eri žime	kata žuži žime	KOMBINACE	
							RENZOKU WAZA RENRAKU WAZA 	
Způsoby otevření boje - Hairi kata				základní znalosti		Teorie		
PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD				Kuzuši Kakari geiko Sute geiko		Opakování všech dosud probraných temat V optimální variantě následuje výuka starších žáků.		