


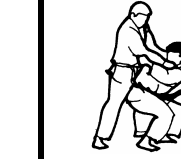
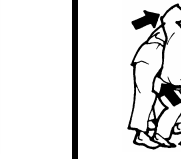
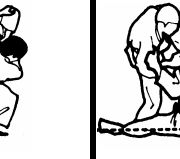
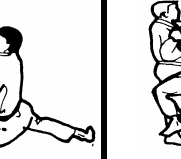
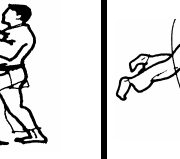
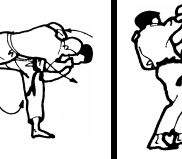



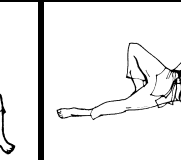


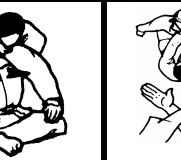



4. KYU Oranžovo-zelený pás								
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uši ro goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			☺	•			•	▼
uke táhne	•	☺			•	•	☺	▼
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼
uke jde do kruhu	•	•		☺			☺	▼
tori tlačí	☺		•	☺	☺	☺	☺	▼
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 gatame	ude gatame	ude garami	hadaka žime	okuri eri žime	kata žuži zime	KOMBINACE	
							RENZOKU WAZA RENRAKU WAZA	
								
							Gaeši waza - protichvaty	
Způsoby otevření boje - Hairi kata				základní znalosti			De aši harai x De aši harai / Cubame gaeši /	
Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran. Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama. Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, břiše či parteru.				Kuzuši - hando no kuzuši Kakari geiko Sute geiko			O goši x O goši Osoto gari x Osoto gari O goši x Tani otoši Uči mata x Uči mata sukaši	