

STUPNĚ DOVEDNOSTI PRO DĚTI OD 5 DO 10 TI LET

SUKIRU NO TEIDO - スキルの程度

GURĪN グリーン

UKEMI (pády)

USHIRO-UKEMI (PÁD VZAD)

YOKO UKEMI (PÁD STRANOU)

MAE-MAWARI-UKEMI (PÁD VPŘED)



Průpravné cviky –
technika pádů

TEORIE – ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ

- HAJIME – začněte
- MATE – přerušení
- MATE SOREMADE – konec cvičení
- DOJO – tělocvična
- TATAMI – žíněnka
- SENSEI – učitel, mistr
- JUDO-GI – kimono
- OBI – pásek
- REI – pozdrav

Jak uvázat judo pásek?



SEIZA / SED KLEČMO – správně zakleknout a vstát) / ZAREI – velký (v kleče) X RITSU REI – malý (ve stoje) pozdrav / OBI = pásek – umět si ho správně uvázat a rozvázat



DOBA PŘÍPRAVY: 2 MĚSÍCE / DOBRÁ DOCHÁZKA / DODRŽOVÁNÍ MORÁLNÍHO KODEXU JUDISTY

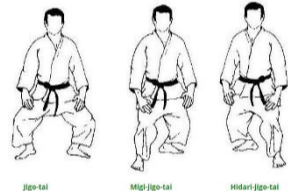
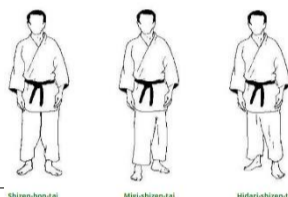
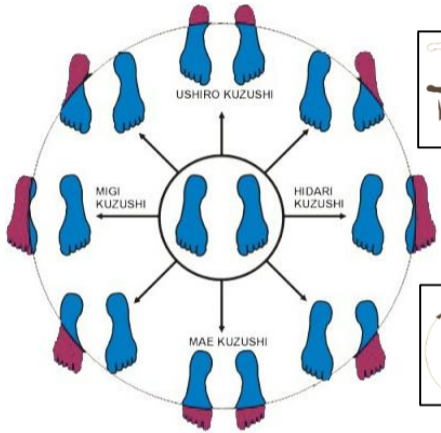
BURŪ ブルー

HAPPO-NO-KUZUSHI (8 SMĚRŮ VYCHÝLENÍ)

TAI-SABAKI (OBRATY TĚLA)

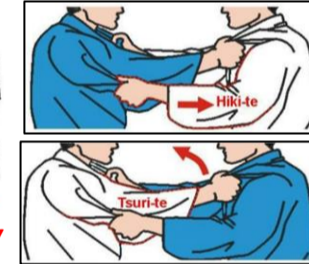
SHIZEI (POSTOJ)

SHINTAI (POHYB)



SURI-ASHI (klouzává chůze)
AYUMI-ASHI (normální chůze, střídaní nohou)
TSUGI-ASHI (přisuvná chůze)

KUMI-KATA (ÚCHOP)



TEORIE – VZNIK JUDO

- Kdo založil judo? (Jigoro Kano)
- Kde vzniklo Judo? (v Japonsku)
- Kdy vzniklo judo? (19. století – rok. 1882)
- Co znamená judo? (jemná cesta)
- Z čeho vzniklo judo? (z Jiu-Jutsu)



SHIZEI, SEIZA,
ZAREI, RITSU REI



HAPPO-NO-
KUZUSHI



SHINTAI, TAI-SABAKI,
KUMI-KATA

DOBA PŘÍPRAVY: 1 MĚSÍČ / DOBRÁ DOCHÁZKA / DODRŽOVÁNÍ MORÁLNÍHO KODEXU JUDISTY

BURAKKU ブラック

OSAE-KOMI-WAZA (TECHNIKY DRŽENÍ)

KESA-GATAME (nasadit z obou stranů) – přechod do držení z kleku+volant

MUNE-GATAME (nasadit z obou stran) – přechod do držení, když UKE leží na břiše



SHIKO X USHIRO-SHIKO SKOBIČKY VPŘED X SKOBIČKY VZAD MOST NA RUKÁCH / NA HLAVĚ SVÍČKA ŽELVA X PŘETOČENÁ ŽELVA X OBRANA NOHAMA

DOBA PŘÍPRAVY: 1 MĚSÍČ / DOBRÁ DOCHÁZKA / DODRŽOVÁNÍ MORÁLNÍHO KODEXU JUDISTY

AKA 赤

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

NAGE-WAZA (TECHNIKY HODŮ)

O-SOTO-OTOSHI

TAI-OTOSHI



varianta pro děti



varianta pro děti



varianta pro děti



DOBA PŘÍPRAVY: 2 MĚSÍCE / DOBRÁ DOCHÁZKA / DODRŽOVÁNÍ MORÁLNÍHO KODEXU JUDISTY

PO ZÍSKÁNÍ VŠECH 4 STUPŇŮ SUKIRU MOŽNO SKLÁDAT ZKOUŠKY NA BÍLO-ŽLUTÝ PÁS