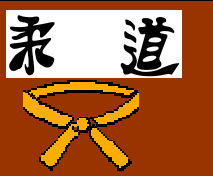
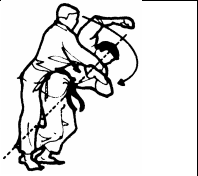
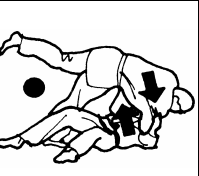



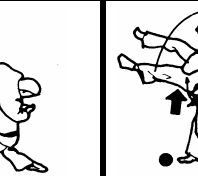

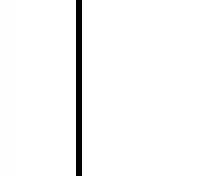

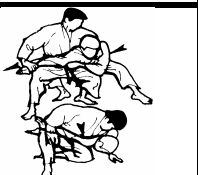
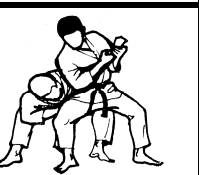
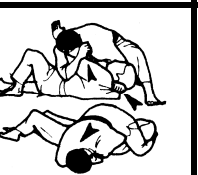
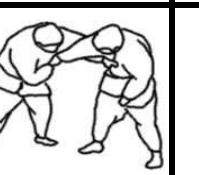
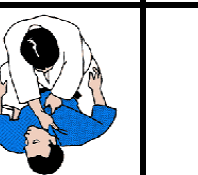


1. KYU		Zkušební řád ČSJu				Hnědý pás			
Techniky	hane maki komi	joko wakare	o guruma	o soto guruma	joko guruma	ura nage	sukui nage	ucuri goši	
									
uke tlačí	▼	●	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
uke táhne									
uke jde stranou									
uke jde do kruhu									
tori tlačí									
tori táhne									
tori jde stranou									
tori jde do kruhu									
Další úkoly	● pro zkoušku povinné chvaty ◎ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení								
Katame waza	hara gatame	waki gatame	aši gatame	te gatame	tsukkomi 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 / hodů / UKEho VPŘED				Renraku waza		Gaeši waza- protichvaty			
PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD				opakování útoku jinou technikou		vždy 2 ze skupiny: te, goši, aši			
Tokuji waza: praktické použití osobní techniky v různých směrech pohybu									