

# Zkušební řád – 1. kyu

## I. UKEMI WAZA

- pády z výšky (například ze židle)

## II. NAGE WAZA

### a. TACHI WAZA:

Goši waza: **hane goši**



Aši waza: **o soto otoši**



Te waza: **kata guruma**



a. SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza: **uki waza** (joko guruma)



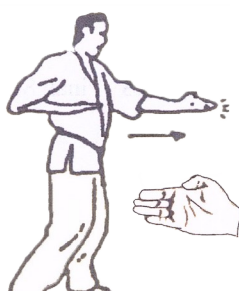
**soto maki komi** (uči maki komi)



III. ATEMI WAZA

a) KOBUSHI ATE WAZA:

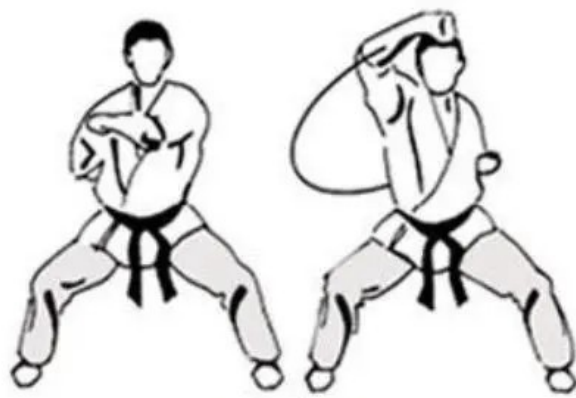
**nukite tsuki** – úder prsty



**YONHON NUKITE**  
(JODAN/TSUDAN)

b) TEGATANA ATE WAZA:

**furi uči**

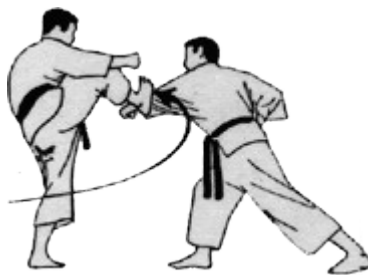


*Furi-zuki*

tetsui uči



c) KERI WAZA: **mikatsuki geri**



**ura mikatsuki geri**



**1 varianta tobi geri** libovolný kop ve výskoku

**1 varianta atemi s otočkou** kop s otočkou na citlivé místo atemi (může být jakékoliv použití atemi)

#### IV. KATAME WAZA

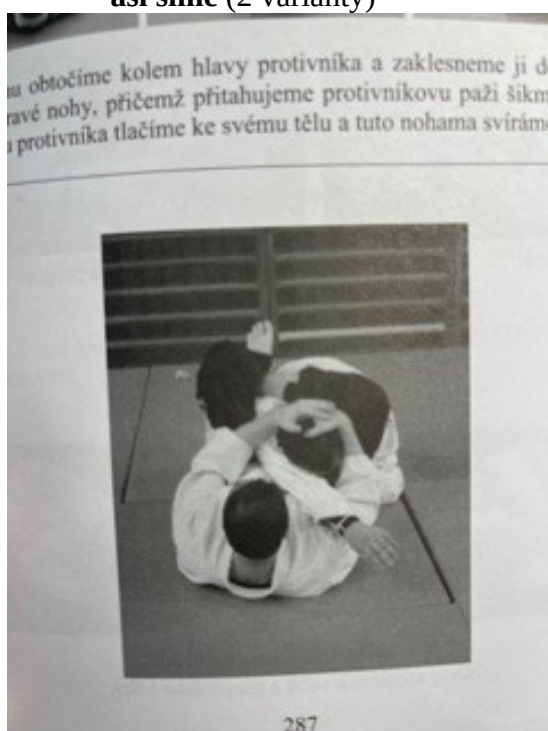
a) OSAE KOMI WAZA:

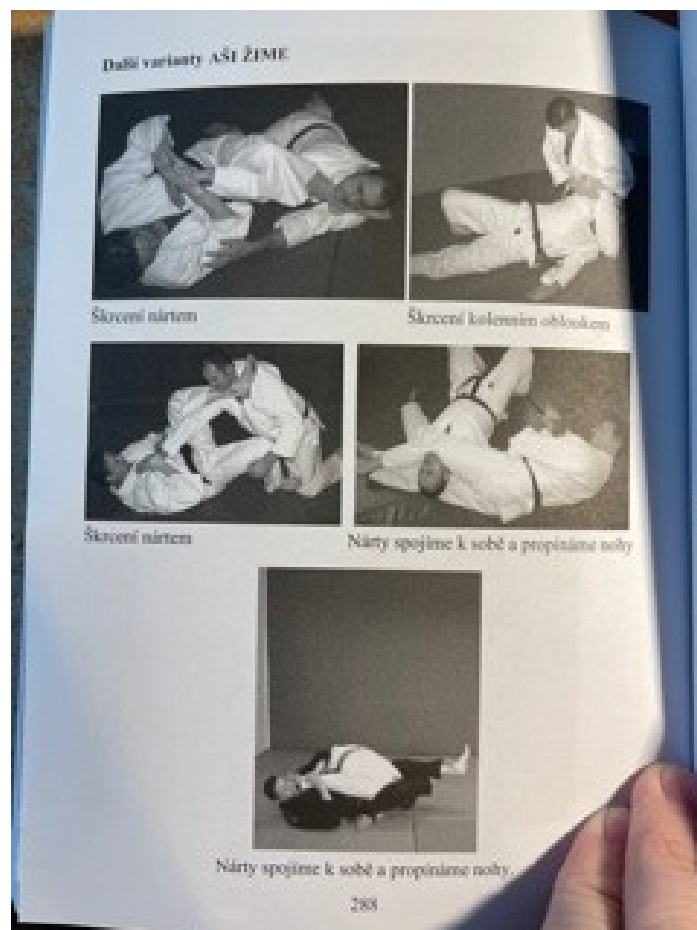
**tate šiho gatame**



b) ŠIME WAZA:

**aši šiime (2 varianty)**





c) KWANSETSU WAZA:

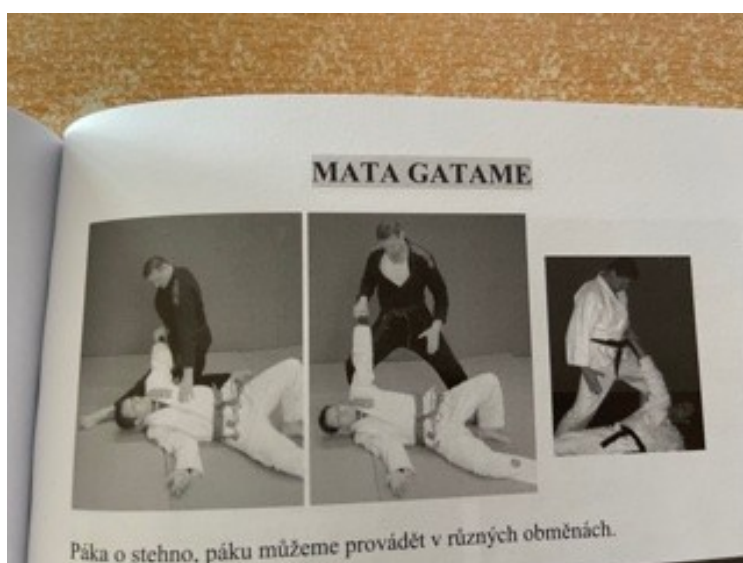
**hara gatame**



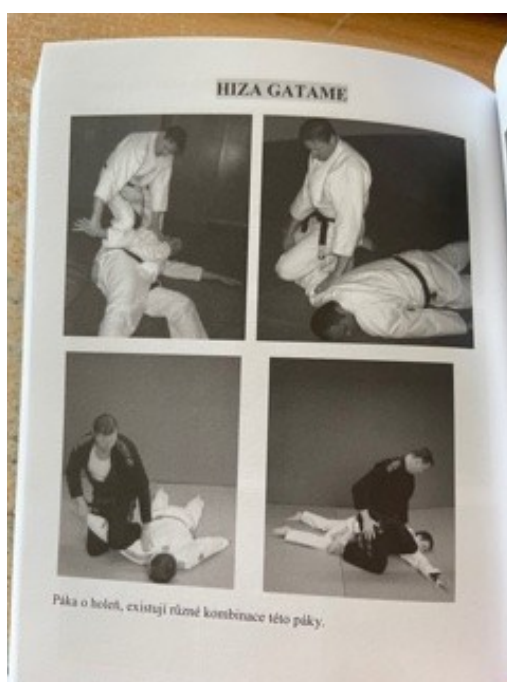
**mune gatame**



## mata gatame



## hiza gatame



**wakige sekito gatame** (gyaku wakige sekito) **leg lock**  
páčení nártu nohu, který je v podpaží. Když protivník leží na břiše je to varianta gyaku.



## V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- GAEŠI WAZA proti úchopu dvěma útočníky
- GAEŠI WAZA proti kopu do zadu UŠIRO GERI
- TRANSPORTNÍ TECHNIKY – aplikace (2 varianty)

## VI. TEORIE

- taktika boje v terénu
- orientace v terénu
- TAMEŠI WAZA
- zdravotní (KUATSU, AKUPRESURA, AUTOMASÁŽ)

*Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.*