Zkušební řád – 1. kyu

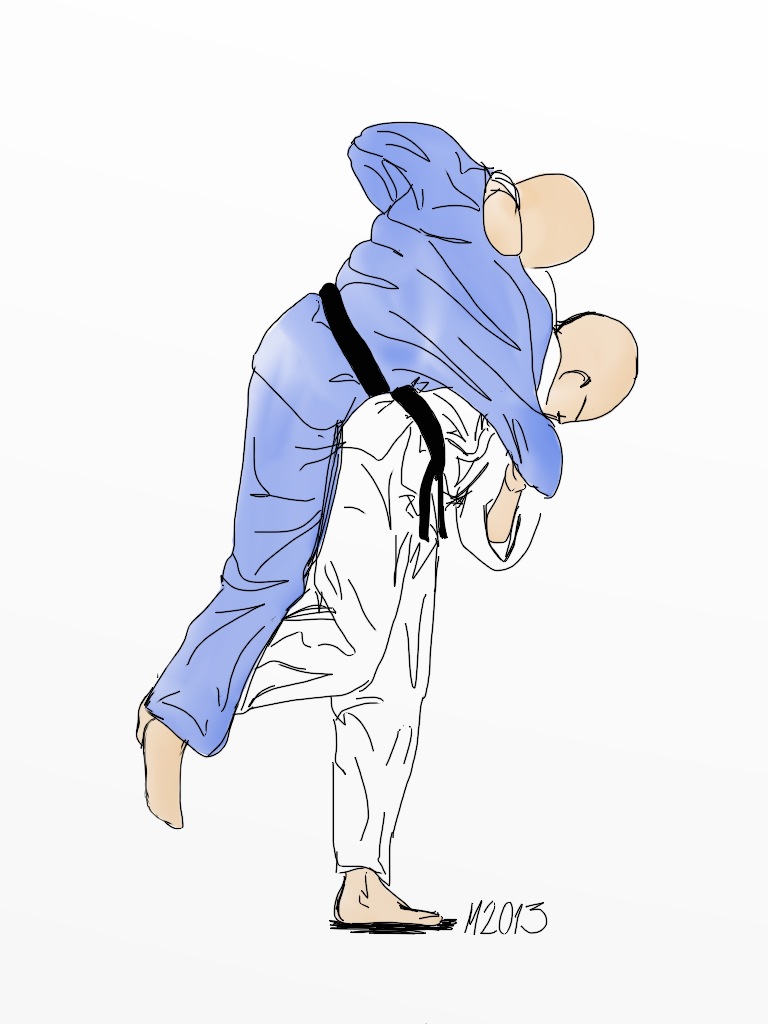
I. UKEMI WAZA

* pády z výšky (například ze židle)

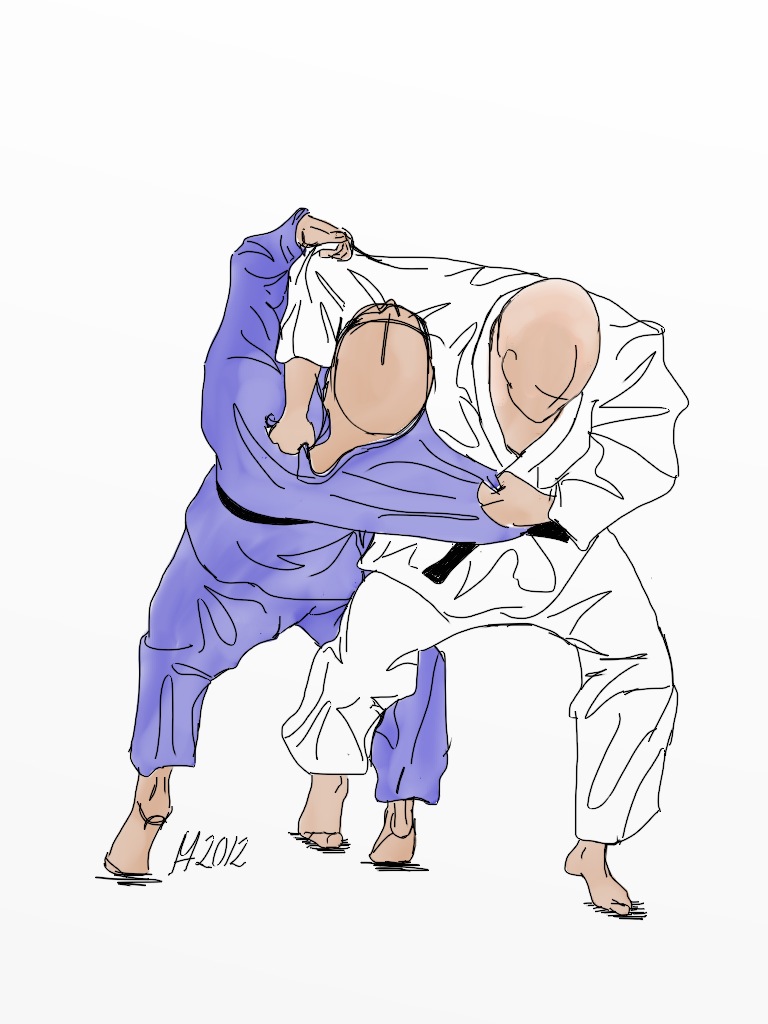
II. NAGE WAZA

1. TACHI WAZA:

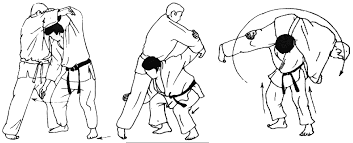
Goši waza: **hane goši**

****

Aši waza: **o soto otoši**

****

Te waza: **kata guruma**

****

1. SUTEMI WAZA:

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

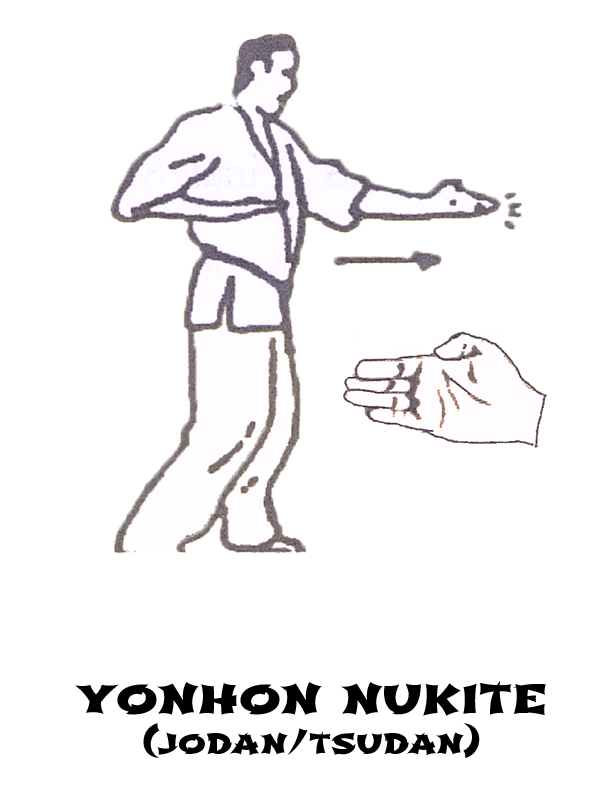


**soto maki komi** (uči maki komi)

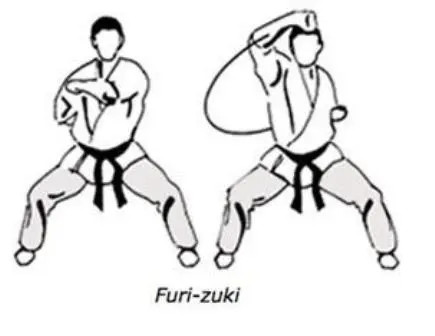


III. ATEMI WAZA

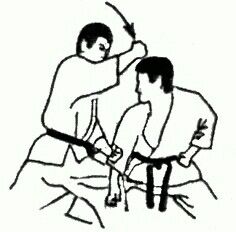
a) KOBUŠI ATE WAZA: **nukite tsuki – úder prsty**

****

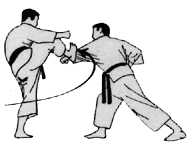
b) TEGATANA ATE WAZA: **furi uči**



**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)

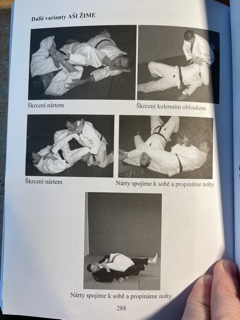
IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA: **tate šiho gatame**

****

b) ŠIME WAZA: **aši šime** (2 varianty)





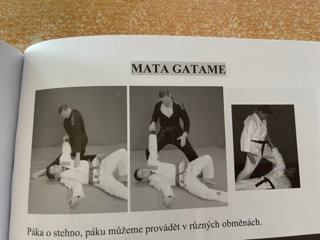
c) KWANSETSU WAZA: **hara gatame**

****

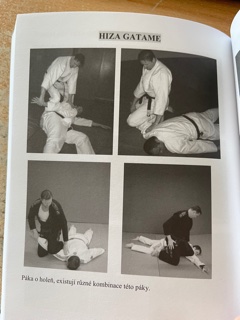
**mune gatame**

****

**mata gatame**



**hiza gatame**

****

**wakige sekito gatame** (gyaku wakige sekito) **leg lock**

páčení nártu nohu, který je v podpaží. Když protivník leží na břichu 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
* zdravověda (KUATSU, AKUPRESURA, AUTOMASÁŽ)

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