



# DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET

柔道



NEJDŘÍVE OD 3 LET



NEJDŘÍVE OD 4 LET



Cvičení:

- malý pozdrav
- velký pozdrav
- pejsek (ne po kolenou)
- rak
- pavouk
- odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na bříše do mune-gatame

Pojmy:

- hajime - začátek
- mate - konec
- tatami - žíněnka
- seiza - klek při nástupu



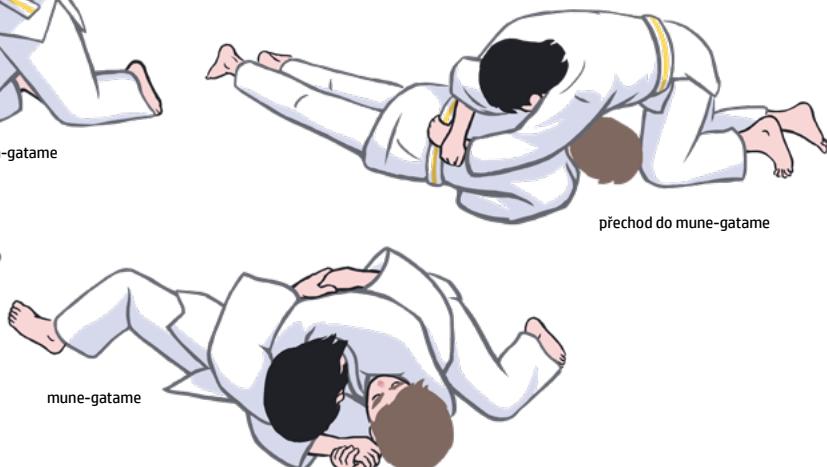
přechod do kesa-gatame



kesa-gatame

Cvičení:

- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru – tori převedení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame



přechod do mune-gatame



NEJDŘÍVE OD 4 LET

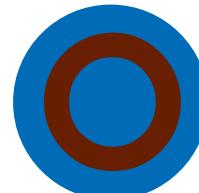


Cvičení:

- kačenky
- zajíčci
- opice
- ushiro-ukemi - ze dřepu
- přechod do kesa-gatame (volant) z límce
- sasae-tsurikomi-ashi z kleku ukeho + kesa-gatame
- kami-shiho-gatame

Pojmy:

- mae-mawari-ukemi - pád vpřed
- ushiro-ukemi - pád vzad
- yoko-ukemi - pád stranou
- obi - pásek
- judogi - kimono



NEJDŘÍVE OD 5 LET



Cvičení:

- koníček
- žabička pozadu
- mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou
- yoko-ukemi (ze dřepu)
- o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame
- tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kesa-gatame

Pojmy:

- sensei - mistr
- kohai - žák
- randori - cvičný zápas
- judo - jemná cesta
- název svého klubu

Lukáš Krpálek

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Udělování písmenek **J, U, D, O** slouží k odměňování dětí. Hodnotí se především snaha techniky provést. Slouží motivačně.

Písmenka **J, U, D, O** mohou být udělovány ve formě nažehlovacích štítků nebo trenér může dané písmenko napsat fixou na pásek.

Lhůtu mezi udělováním písmenek určuje trenér. Udělování písmenek musí být veden ve slavnostním duchu.

Celá koncepce metodiky pro baby judo má hlavní cíl připravit děti na roli ukeho. Tedy především aktivovat vhodným cvičením střed těla a postupně děti učit správné ukemi prostřednictvím uvedených technik.

Na principu propojení postoj – zem dbáme již na tréninku baby juda.



METODICKÁ PŘÍLOHA

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 6/5. kyu

柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



### NAGE-WAZA



sasae-tsurikomi-ashi

varianta  
pro děti

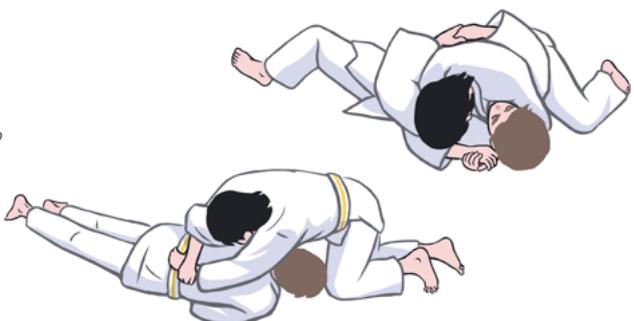
o-soto-otoshi

varianta  
pro děti

tai-otoshi

varianta  
pro děti

### KATAME-WAZA

přechod do kesa-gatame  
z klekupřechod do mune-gatame,  
uke leží na bříše

### TEORIE:

### METODICKÉ PRINCIPY:



### CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



### PRAVIDLA:

- Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
- Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
- Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
- Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásky.
- Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásky. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásky.
- Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



METODICKÁ PŘÍLOHA

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5. kyu

柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



### NAGE-WAZA



hiza-guruma



ko-soto-gari



de-ashi-harai



o-goshi



### KATAME-WAZA



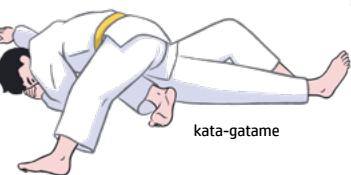
kesa-gatame



tate-shiho-gatame



yoko-shiho-gatame



kata-gatame



mune-gatame



kami-shiho-gatame

### KOLEČKO DRŽENÍ

kesa-gatame → kata-gatame → tate-shiho-gatame → mune-gatame → yoko-shiho-gatame → kami-shiho-gatame



### TEORIE:



### METODICKÉ PRINCIPY:



### CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



### PRAVIDLA:

- Provedení technik v nage-waza za pohyb a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
- Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
- Lhota mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
- Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
- Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
- Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5/4. kyu

柔道

**UKEMI**

ushiro-ukemi



uki-goshi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

**NAGE-WAZA**

harai-goshi



o-uchi-gari



seoi-nage-morote

**KATAME-WAZA**kesa-gatame + 2 úniky  
kuzure-kesa-gatame + únik

kuzure-kesa-gatame



kata-gatame



ushiro-kesa-gatame

kata-gatame + únik  
ushiro-kesa-gatame + únik**HAIRI KATA**

- uke v parteru na čtyřech
- uke na bříše
- uke na zádech – tori mezi nohamu ukeho
- tori na zádech – uke mezi nohamu toriho

**KOMBINACE/KONTRACHVATY****CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:****TEORIE:****METODICKÉ PRINCIPY:****PRAVIDLA:**

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkoušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhota mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkoušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 4. kyu

柔道

**UKEMI**

ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

**NAGE-WAZA**

okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippon

**KATAME-WAZA**

yokoshiho-gatame

yokoshiho-gatame  
+ únik

tateshiho-gatame

tateshiho-gatame  
+ únik

kamishiho-gatame

kamishiho-gatame  
+ únik

uragatame

uragatame  
+ únik

**HAIRI KATA** • uke na bříše • uke na zádech - tori mezi nohami ukeho • tori v parteru  
- uke útočí shora • tori na zádech - uke mezi nohami toriho

**KOMBINACE/KONTRACHVATY** • 2× renzoku-waza • 2× renraku-waza • 2× gaeshi-waza

**TEORIE:****METODICKÉ PRINCIPY:****CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:****PRAVIDLA:**

1. Provedení technik v nage-waza za pohybem a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkoušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhota mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkoušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



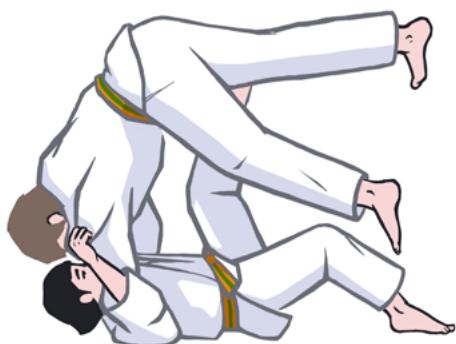
METODICKÁ PŘÍLOHA

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 4/3. kyu



### NAGE-WAZA



tomoe-nage



hane-goshi



goshi-guruma



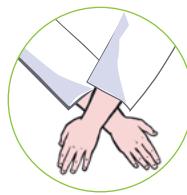
ushiro-goshi



### KATAME-WAZA



kata-juji-jime



nami-juji-jime



gyaku-juji-jime



hadaka-jime



### HAIRI KATA

4 různé varianty pokročilejších přechodů do osaekomi-waza

### KOMBINACE/KONTRACHVATY

▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× gaeshi-waza



TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:

### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohyb a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhota mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 3. kyu

柔道

### NAGE-WAZA



tani-otoshi



uchi-mata



soto-makikomi



sode-tsurikomi-goshi



### KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame



### HAIRI KATA

2 varianty přechodu do shime-waza, 2 varianty přechodu do osaekomi-waza

### KOMBINACE/KONTRACHVATY

▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× gaeshi-waza



TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:

### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vzdály i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



METODICKÁ PŘÍLOHA

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 3/2. kyu



### NAGE-WAZA



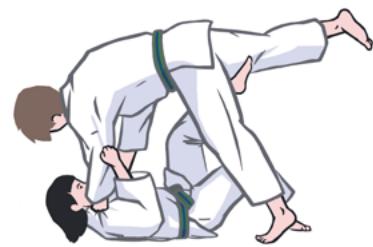
yoko-otoshi



harai-tsurikomi-ashi



ashi-guruma



sumi-gaeshi



### KATAME-WAZA



sankaku-jime



tsukkomi-jime



sode-guruma-jime



ude-hishigi-hiza-gatame



ude-hishigi-ashi-gatame



ude-hishigi-te-gatame



### HAIRI KATA

- 2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
- 2 varianty přechodu do shime-waza,
- 2 varianty přechodu do kansetsu-waza

### KOMBINACE/KONTRACHVATY

- 4× renzoku-waza
- 4× renraku-waza
- 4× gaeshi-waza



TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:

### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkoušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vzdály i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkoušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 2. kyu

柔道

### NAGE-WAZA



yoko-wakare



morote-gari



ko-soto-gake



sumi-otoshi



o-soto-guruma



#### 1. SÉRIE TE-WAZA

uki-otoshi

seoi-nage

kata-guruma

#### NAGE-NO-KATA



#### 2. SÉRIE GOSHI-WAZA

uki-goshi

harai-goshi

tsurikomi-goshi

### KATAME-WAZA



ude-hishigi-sankaku-gatame



ude-hishigi-waki-gatame



ude-hishigi-hara-gatame



### HAIRI KATA

2 varianty přechodu do osaekomi-waza,  
2 varianty přechodu do shime-waza,  
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

### KOMBINACE/KONTRACHVATY

▪ 4× renzoku-waza ▪ 4× renraku-waza ▪ 4× gaeshi-waza

#### TEORIE:



#### METODICKÉ PRINCIPY:



#### CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



#### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vzdály na půlené pásky.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásky. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásky.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 1. kyu

柔道

### NAGE-WAZA



tsuri-goshi



utsuri-goshi



sukui-nage



o-guruma



hane-makikomi



### NAGE-NO-KATA



#### 3. SÉRIE ASHI-WAZA

- okuri-ashi-harai  
sasae-tsurikomi-ashi  
uchi-mata

#### 4. SÉRIE MASUTEMI-WAZA

- tomoe-nage  
ura-nage  
sumi-gaeshi

#### 5. SÉRIE YOKO-SUTEMI-WAZA

- yoko-gake  
yoko-guruma  
uki-waza

### KATAME-WAZA

#### HAIRI KATA

- 2 varianty přechodu do osaekomi-waza,  
2 varianty přechodu do shime-waza,  
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

### KOMBINACE/KONTRACHVATY

▪ 5× renzoku-waza ▪ 5× renraku-waza ▪ 5× gaeshi-waza

#### TEORIE:



#### METODICKÉ PRINCIPY:



#### CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



#### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušebního komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vzdály i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušebního komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.