






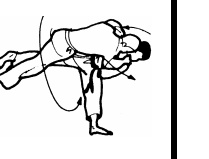



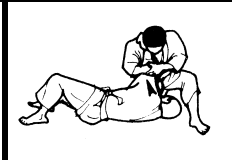
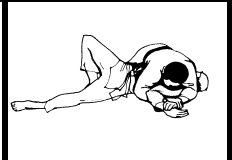


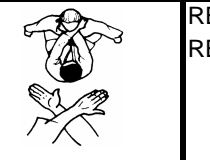



3 KYU		Zkušební řád ČSJu				Zelený pás			
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uširo goši	
	nebo		nebo		nebo		nebo		
									
uke tlačí			☺	•			•	▼	
uke táhne	•	☺			•	•	☺	▼	
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼	
uke jde do kruhu	•	•		☺			☺	▼	
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								
sankaku gatame	žuži gatme	ude gatame	ude garami	hadaka žime	okuri eri žime	kata žuži žime	KOMBINACE		
							RENZOKU WAZA RENRAKU WAZA 		
Způsoby otevření boje - Hairi kata				základní znalosti			Teorie		
PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD				Kuzuši Kakari geiko Sute geiko			Opakování všech dosud probraných temat V optimální variantě následuje výuka star- ších žáků.		