







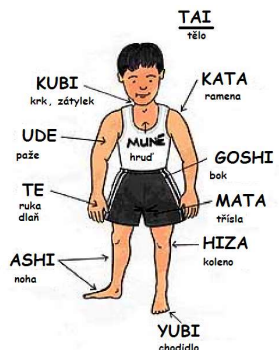




Pády přes překážku	Uširo ukemi - pád vzad	Joko ukemi - pád vbok	Mae maware ukemi - pád vpřed	
Techniky v postoji Nage waza	Uki goši 	Harai goši 	O uči gari 	Seoi nage morote 
	směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne nebo tori táhne
Techniky na zemi Katame waza	3x únik z Kesa gatame 	únik z Kuzure kesa gatame 	únik z Kata gatame 	únik z Uširo kesa gatame 
	Kombinace 2x+2x, Kontrachvaty 2x. Přechody na zemi 3x - Hairi kata UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / TORI útočí z pozice kdy UKE leží na zádech a brání se nohama TORI leží na zádech a přetáčí UKEho do držení			Opakování předchozích kyu Kolečko držení
O velký Ko malý Soto vnější Uchi vnitřní Migi vpravo Hidary vlevo Mae vpřed Ushiro vzad, obráceně Harai (Barai) podmet (pohyb koštěte) Gari podraz (pohyb srpu) Gake zaháknutí Joko stranou, do boku Guruma kruh Tani údolí Garami páka, výkrut			Tři fáze chvatu: Gokyo Kumi kata Curikomi Šizei Hon Shizen hon tai Jigo hon tai	1) Kuzuši – vychýlení soupeře 2) Cukuri – nástup do chvatu 3) Kake – hod soubor čtyřiceti základních chvatů juda způsoby úchopu práce lícové paže při vychylování (zaseknutí ryby) postoj, stěh základní základní přirozený postoj základní obranný postoj
Morální kodex judisty POZDRAV Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Při vstupu do Doja pozdraví judista pozdravem malým. Stejně se zdraví závodníci při soutěži, při tréninku, při oslovení trenéra apod. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Nejedná se tím o vynucovanou kázeň, ale o projev úcty a vzdání díky trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty. ZAREI - velký pozdrav, slavnostní - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech. RITSUREI - malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech. CHOVÁNÍ V DOJU Efektivita přípravy závisí na atmosféře, jaká v Doju panuje. Musí být přátelská radostná a pracovní při naprostém soustředění všech přítomných. Je třeba, aby každý chápal, že i on je povinen k této atmosféře přispět. Týká se to nejen závodníků, ale i trenérů. Závodníci ukázněně plní pokyny, trenéra, nerozptýlují se ničím, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra. nepostávají na okraj tatami. neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotni pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vynechá trénink, nebo pouze omezí některá cvičení. Musí být samozřejmostí, že se závodník omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti. Do Doja je zakázáno vstupovat v obuvi, kterou používají judisté venku. Rovněž je zde zakázáno kouřit, jíst, pít a jiným způsobem narušovat platný řád. V některých oddílech mají v Doju zveřejněn „Řád chování v Doju“ kde jsou pravidla zcela jasně formulována, což jistě přispívá k pozitivnímu ovlivňování chování judistů. CHOVÁNÍ JUDISTY Etika juda nekončí tím, že opustíme Dojo. Platné formy chování je nutné dodržovat i na veřejnosti. Hovoříme - li o tom, že sport pomáhá pozitivně formovat osobnost sportovce, je třeba aby, toto judisté dokazovali i v praktickém životě. Jen tak mohou naplnit jednu z hlavních myšlenek zakladatele juda prof. Jigora Kana: „Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.				
Morální kodex judisty JUDO - je kytice svázaná z osmi okvětních lístků: Zdvouřlost (okrají nepostupní skute)				
