



# DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET



## NEJDŘÍVE OD 3 LET



### Cvičení:

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

### Pojmy:

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



přechod do kesa-gatame



## NEJDŘÍVE OD 4 LET



### Cvičení:

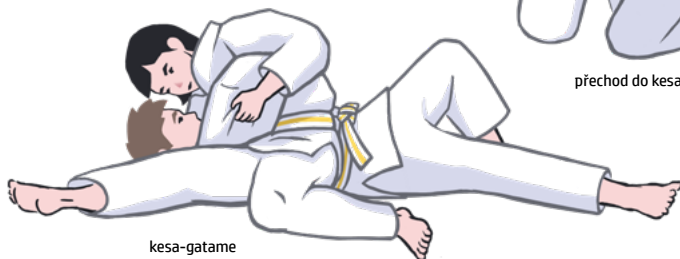
- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru - tori převalení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame

### Pojmy:

- dojo - tělocvična
- tori - ten, co hází
- uke - ten, co padá
- zakladatel juda - Jigoro Kano
- původ juda - Japonsko



přechod do mune-gatame



kesa-gatame



mune-gatame



## NEJDŘÍVE OD 4 LET

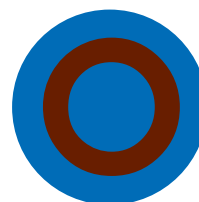


### Cvičení:

- 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 vzadu
- 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) + kami-shiho-gatame

### Pojmy:

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

1. Udělování písmenek **J, U, D, O** slouží k odměňování dětí. Hodnotí se především snaha techniky provést. Slouží motivačně.
2. Písmenka **J, U, D, O** mohou být udělovány ve formě nažehlovacích štítků nebo trenér může dané písmenko napsat fixou na pásek.
3. Lhůtu mezi udělováním písmenek určuje trenér. Udělování písmenek musí být veden ve slavnostním duchu.
4. 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.
5. Na principu propojení postoj - zem dbáme již na tréninku baby juda.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 6/5. kyu

柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



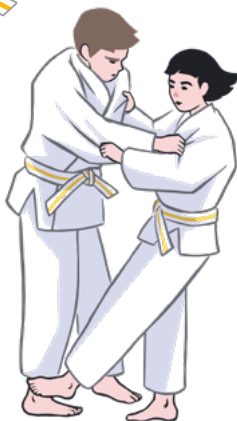
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



### NAGE-WAZA



sasae-tsuri-komi-ashi



varianta  
pro děti



o-soto-otoshi



varianta  
pro děti



tai-otoshi



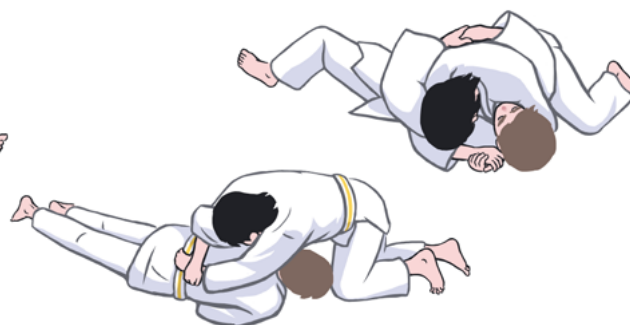
varianta  
pro děti



### KATAME-WAZA



přechod do kesa-gatame  
z kleku



přechod do mune-gatame,  
uke leží na břiše



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 zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5. kyu

柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



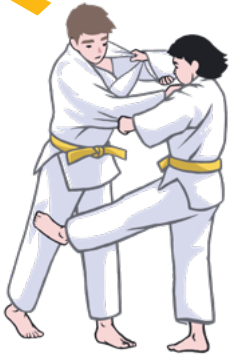
yoko-ukemi



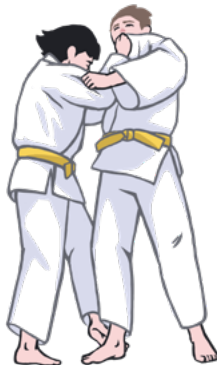
mae-mawari-ukemi



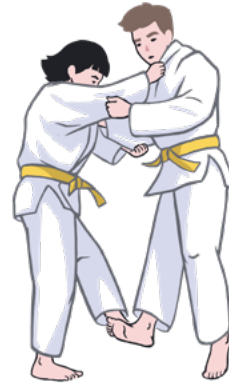
### NAGE-WAZA



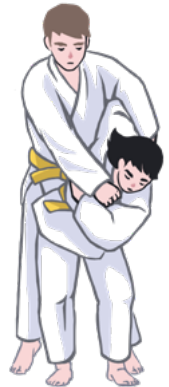
hiza-guruma



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:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 5/4. kyu

# 柔道

### UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



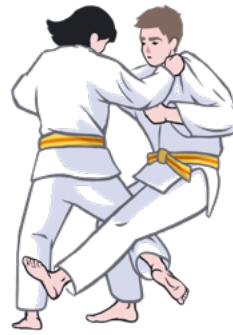
### NAGE-WAZA



uki-goshi



harai-goshi



o-uchi-gari



seoi-nage-morote



### KATAME-WAZA



kesa-gatame



kuzure-kesa-gatame



kata-gatame



ushiro-kesa-gatame

kesa-gatame + 2 úniky  
kuzure-kesa-gatame + únik



kata-gatame + únik  
ushiro-kesa-gatame + únik

**HAIRI KATA** ▪ uke v parteru na čtyřech ▪ uke na břiše ▪ uke na zádech – tori mezi nohama ukeho  
▪ tori na zádech – uke mezi nohama 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 pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza za 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

# 柔道

## 4. kyu

### UKEMI



ushiro-ukemi



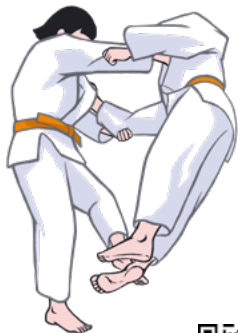
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



### NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou



### KATAME-WAZA



yoko-shiho-gatame

yoko-shiho-gatame  
+ únik

tate-shiho-gatame

tate-shiho-gatame  
+ únik

kami-shiho-gatame

kami-shiho-gatame  
+ únik

ura-gatame

ura-gatame  
+ únik

**HAIRI KATA** ▪ uke na břicho ▪ uke na zádech - tori mezi nohama ukeho ▪ tori v parteru  
- uke útočí shora ▪ tori na zádech - uke mezi nohama 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 pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza za 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 4/3. kyu

柔道

### 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 pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební 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 kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 3/2. kyu

柔道

### 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 kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



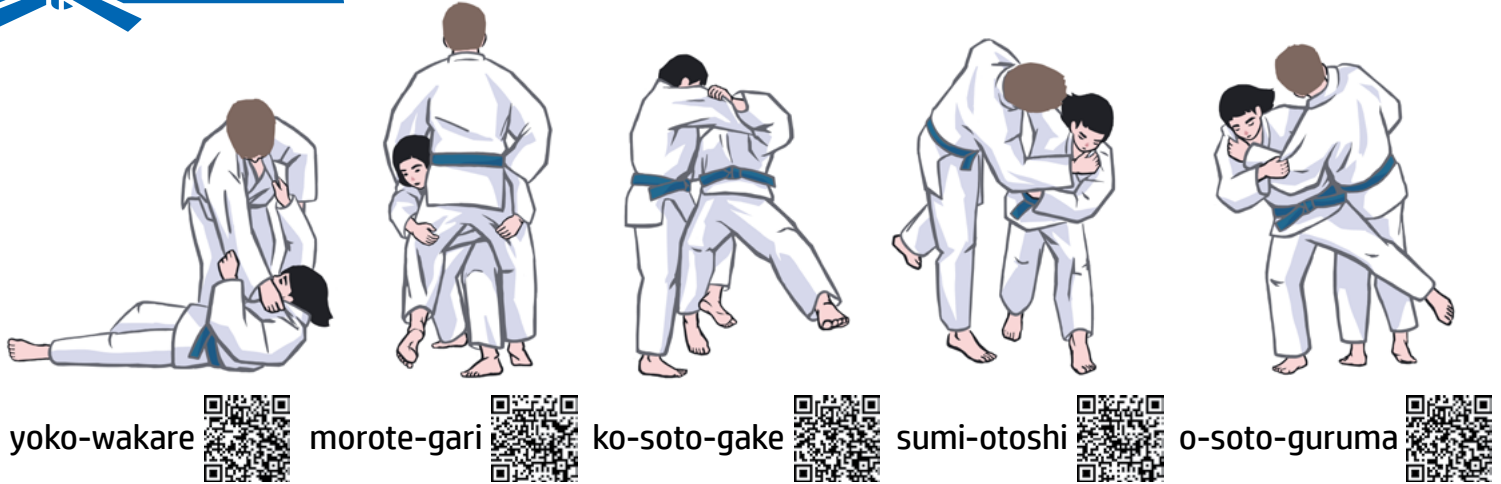


# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 2. kyu

柔道

### NAGE-WAZA



#### 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



**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 kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
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 kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební 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 vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.