

## Judo I

Požadavky pro zápočtový test:

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kuzuši, cukuri, kake)

Katame waza	Osaekomi waza	Jednotlivá držení, zejména kesa gatame, kata gatame, joko šihó gatame, tate šihó gatame, kami šihó gatame	Základní způsoby nasazení a obran, přechody, „kolotoč“ (v obou směrech)
	Kansecu waza	Ude hišigi džúdži gatame, waki gatame (hon)	Základní způsoby nasazení
	Šime waza	Hadaka žime	V sedu, v leže
Nage waza	Koši waza	Ogoši	Ve stoji (uči komi geiko), v pohybu (tahat), tandoku renšú
	Te waza	Ippon seoi nage	
	Aši waza	Osoto gari	

## Judo I vol.

Kombinace v postoji i na zemi. Protitechniky (ogoši-ogoši, osoto gari-osoto gari,...).

Metody nácviku technik.

## Judo II

Požadavky pro zápočtový test:

Student prokáže praktickou znalost základních technik a jejich variací se zaměřením na techniky ve stoje podle rozpisu. Testuje se základní provedení a provedení v odpovědi na základní útoky – držení, údery.

Katame waza	Osaekomi waza	Jednotlivá držení jako v Judo I	Způsoby nasazení a obran, použití v gošin džucu (kata gatame)
	Kansecu waza	Ude hišigi džúdzi gatame, waki gatame, ude gatame, kannuki gatame (2 způsoby), ude garami (4 způsoby)	Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje
	Šime waza	Uširo žime, okuri eri žime, kata ha žime, kata te žime	Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje
Nage waza	Koši waza	Ogoši, harai goši	V pohybu (různými směry), henka waza, aplikace technik v gošin džucu
	Te waza	Ippon seoi nage, morote gari	
	Aši waza	Osoto gari, okuri aši harai, ko uči gari	
	Ma sutemi waza		
	Joko sutemi waza	seoi maki komi, uki waza, tani otoši	

## Judo II vol.

Metodika nácviku technik. Techniky v pohybu různými směry. Kombinace, protitechniky.

### Judo III

Požadavky pro zápočtový test:

Student prokáže praktickou znalost základních technik a jejich variací se zaměřením na techniky na zemi podle rozpisu.

Katame waza	Znevýhodněná poloha na zádech, soupeř mezi nohama	Různé způsoby útoků a obran	Použití v zápase (ne waza) dle základů soutěžního řádu džúdó
	Znevýhodněná poloha vzpor i podpor klečmo		
	Znevýhodněná poloha v leže na břichu		
Nage waza	Koši waza	Opakování technik z judo II	renraku waza, kaeši waza, aplikace technik v gošin džucu
	Te waza		
	Aši waza		
	Ma sutemi waza		
	Joko sutemi waza		

Teze ke souborné zkoušce Úpolové sporty  
Judo

1. Osaekomi waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, přechody, možnosti a limity použití v sebeobraně)
2. Kansecu waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, techniky v postoji i na zemi, možnosti a limity použití v sebeobraně)
3. Šime waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, techniky v postoji i na zemi, možnosti a limity použití v sebeobraně)
4. Koši waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
5. Aši waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
6. Te waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
7. Sutemi waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
8. Ne waza (principy boje na zemi s ohledem na sebeobranu, boj v znevýhodněné pozici)
9. Gošin džucu (použití technických prostředků juda v sebeobraně)