DÍLČÍ ZKUŠEBNÍ ŘÁD

6. Kyu - Manuál

Přípravka: děti 5 – 7 let

Upozornění: Zkušební řád pro přípravku slouží pouze pro potřeby Judoclubu Sušice a vztahuje se pouze na děti ve věku 5 – 7 let.

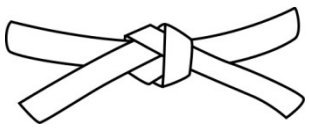
CÍLEM: Motivace nejmenších dětí v období mezi jejich vstupem do klubu a získáním prvního barevného pásu.

ODŮVODNĚNÍ: Tato doba může u takto malých dětí v některých případech dosáhnout dvou až tří let, než svůj první barevný pás získají. Jde o poměrně dlouhou dobu a u některých dětí může být čekání na jejich první barevný pás až demotivující.
…
Proto jsme pro účely našeho klubu vytvořili následující dílčí zkušební řád, který jsme rozdělili do šesti částí. V těchto částech získají děti postupně základní pohybové dovednosti a základní znalosti etiky judisty, které budou potřebovat při složení zkoušky na 6/5. Kyu (bílo-žlutý pás).

PŘEHLED DÍLČÍCH STUPŇŮ 6. KYU

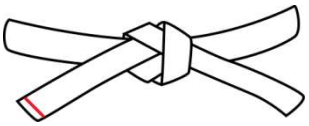
6. Kyu + 1 bílý pás s jedním červeným proužkem
6. Kyu + 2 bílý pás se dvěma červenými proužky
6. Kyu + 3 bílý pás se třemi červenými proužky
6. Kyu + 4 bílý pás se čtyřmi červenými proužky
6. Kyu + 5 bílý pás s pěti červenými proužky
…
6/5. Kyu bílo-žlutý pás

ZKUŠEBNÍ ŘÁD



6. Kyu (Rokyu)
Bílý pás

Zkouška na 6. Kyu – bílý pás se nedělá. Bílý pás slouží jako nezbytná součást oděvu judisty, kterému říkáme Kimono.

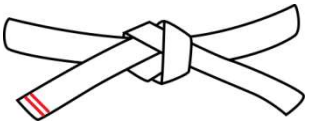


6. Kyu + 1 Základní pohybové dovednosti
Bílý pás s jedním červeným proužkem

✎ Doba přípravy na zkoušku: 30 tréninků (cca 4 měsíce)

Dovednosti:

- **Lezení po čtyřech**
  - ***Úkol:*** Přeběhnout po čtyřech celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rychlost – musí být svižnější, koleny se nesmí dotýkat žíněnky
- **Lezení raka**
  - ***Úkol:*** Přelézt celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Nezastavuje se, nesedá si
- **Žabáky**
  - ***Úkol:*** Přeskákat celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rytmus – plynulý pohyb, odráží se oběma nohama najednou, vracení se do pozice dřepu
- **Kačáky**
  - ***Úkol:*** Přejít celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rytmus – plynulý pohyb, udržuje pozici v dřepu, rukama se nedotýká žíněnky
- **Plazení na břiše**
  - ***Úkol:*** Přeplazit celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Udržuje břicho v kontaktu se žíněnkou, střídá pravou a levou končetinu
- **Plazení po zádech**
  - ***Úkol:*** Přeplazit celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Pohyb vychází z kolébání a přenášení váhy na lopatkách nikoliv sunutím nohama, nepomáhá si lokty
- **Válení sudů**
  - ***Úkol:*** Převálet celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rychlost a kontrola směru
- **Válení sudů ve dvojici**
  - ***Úkol:*** Převálet ve dvojici žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rychlost a kontrola směru
- **Kolíbka na zádech**
  - ***Úkol:*** Předvedení cviku 5x za sebou
  - ***Hodnotí se:*** Zaoblení zad, drží bradu na hrudníku
- **Ushiro-ukemi** – pád vzad (čti uširo-ukemi)
  - ***Úkol:*** Správné předvedení pádu vzad
  - ***Hodnotí se:*** Zaoblení zad, drží bradu na hrudníku, pažemi udeří ve správném momentu o žíněnku, dává paže do správné pozice

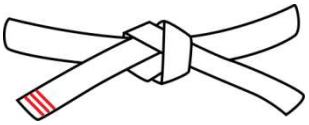


6. Kyu + 2 Základní pohybové dovednosti - další
Bílý pás se dvěma červenými proužky

✎ Doba přípravy na zkoušku: 25 tréninků od předchozí zkoušky (cca 3 měsíce)

Dovednosti:

- **Poskoky na jedné noze**
  - ***Úkol:*** Přeskákat žíněnku – levá, pravá
  - ***Hodnotí se:*** Rytmus, nedošlapuje na druhou nohu
- **Žabáky pozadu**
  - ***Úkol:*** Přeskákat žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Rytmus, nepadá na záda, neopírá se rukama
- **Chůze stranou**
  - ***Úkol:*** Přejít žíněnku – pravou napřed, levou napřed
  - ***Hodnotí se:*** Rytmus, nedává chodidla až k sobě, nenadskakuje
- **Most na rukách**
  - ***Úkol:*** Předvést most
  - ***Hodnotí se:*** Prohnutí, hlavou se nedotýká žíněnky, ruce má propnuté
- **Kolíbka na břiše**
  - ***Úkol:*** Předvést kolíbku
  - ***Hodnotí se:*** Prohnutí těla, rozhoupe se
- **Kotoul vpřed**
  - ***Úkol:*** Předvést kotoul
  - ***Hodnotí se:*** Je sbalený, má kulatá záda, nestaví se na hlavu, dokáže se převalit
- **Medvídek**
  - ***Úkol:*** Předvést vícekrát za sebou
  - ***Hodnotí se:*** Plynulost
- **Kumi-kata** – úchopy (čti kumi-kata)
  - ***Úkol:*** Předvést pravý a levý úchop
  - ***Hodnotí se:*** Ruce drží na správném místě – rukáv u lokte, límec u krku, rychle dokáže vyměnit na opačný úchop
- **Yoko-ukemi**-migi/hidari – pád stranou doprava/doleva (čti joko-ukemi-migi/hidari)
  - ***Úkol:*** Předvést pád stranou vpravo i vlevo z pozice dřepu (případně i z postoje)
  - ***Hodnotí se:*** Zhoupne se na boku, drží hlavu na opačnou stranu pádu, paží udeří ve správném momentu o žíněnku, správnou paži dává do správné pozice

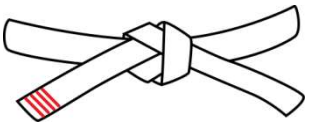


6. Kyu + 3 Základní techniky držení
Bílý pás se třemi červenými proužky

✎ Doba přípravy na zkoušku: 40 tréninků od předchozí zkoušky (cca 5 měsíců)

Dovednosti:

- **Angličáky**
  - ***Úkol:*** Předvést 10x za sebou
  - ***Hodnotí se:*** Rychlost, správnost
- **Svíčka**
  - ***Úkol:*** Předvést svíčku
  - ***Hodnotí se:*** Správně podepírá boky, má natažené nohy a špičky mu směřují vzhůru
- **Hvězda**
  - ***Úkol:*** Předvést hvězdu (ideálně na pravou i levou stranu)
  - ***Hodnotí se:*** Správně umísťuje ruce, natahuje nohy, dopadá na nohy ve správném pořadí, nepadá na žíněnku tělem
- **Chůze vpřed**
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Plynulost, špičky má stále v kontaktu s žíněnkou, nezakopává, klouže po povrchu žíněnky, nedává chodidla k sobě, je mírně pokrčený v kolenou, má pevnou chůzi – neklátí s sebou
- **Chůze vzad**
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Plynulost, špičky má stále v kontaktu s žíněnkou, nezakopává, klouže po povrchu žíněnky, nedává chodidla k sobě, je mírně pokrčený v kolenou, mí pevnou chůzi – neklátí s sebou
- **Kesa-gatame** – držení (čti kesa-gatáme)
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Správné nasazení a rychlost
- **Yoko-shiho-gatame** - držení(čti joko-šiho-gatáme)
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Správné nasazení a rychlost
- **Tate-shiho-gatame** – držení (čti tate-šiho-gatáme)
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Správné nasazení a rychlost
- **Kami-shiho-gatame** – držení (čti kami-šiho-gatame)
  - ***Úkol:*** Znalost a předvedení
  - ***Hodnotí se:*** Správné nasazení a rychlost
- **Vyjmenovat barvy pásů:** bílý – žlutý – oranžový – zelený – modrý – hnědý – černý
  - ***Úkol:*** Vyjmenovat ve správném pořadí
  - ***Hodnotí se:*** Znalost

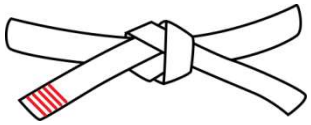


6. Kyu + 4 Základní boj v Ne-waza (v kleče na zemi)
Bílý pás se čtyřmi červenými proužky

✎ Doba přípravy na zkoušku: 25 tréninků od předchozí zkoušky (cca 3 měsíce)

Dovednosti:

- **Plazení na břiše s rukama za zády**
  - ***Úkol:*** Přelézt polovinu žíněnky
  - ***Hodnotí se:*** Zvládnutí cviku, střídá pravou a levou část těla, nepomáhá si rukama
- **Skobičky vzad**
  - ***Úkol:*** Přelézt celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Zvládnutí cviku, mění pozici z boku na bok, nepomáhá si rukama
- **Skobičky vpřed**
  - ***Úkol:*** Přelézt celou žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Zvládnutí cviku, mění pozici z boku na bok, nepomáhá si rukama
- **Zrcadla**
  - ***Úkol:*** Přelézt polovinu žíněnky
  - ***Hodnotí se:*** Zvládnutí cviku, rytmičnost, ruce a chodidla nemá v kontaktu s žíněnkou
- **Kotoul vzad**
  - ***Úkol:*** Předvést kotoul vzad
  - ***Hodnotí se:*** Je sbalený, má kulatá záda, dlaně umisťuje vedle hlavy na žíněnku, dokáže se překulit bez pomoci
- **Mae-ukemi** – pád vpřed kotoulem (čti maje-ukemi)
  - ***Úkol:*** Předvést pád kotoulem vpřed (ideálně na obě strany)
  - ***Hodnotí se:*** Znalost, je sbalený, má kulatá záda, ruce má ve správné pozici, valí se přes správné rameno, po dopadu končí ve správné pozici (pozice pádu stranou)
- **Pozice při boji na zemi**
  - ***Úkol:*** Provést klek se zapřenými špičkami o žíněnku
  - ***Hodnotí se:*** Znalost, zapření o špičky
- **Pohyb po kolenou**
  - ***Úkol:*** Pohybovat se vkleče na kolenou se zapřenými špičkami, přetlačovat se v této pozici se soupeřem
  - ***Hodnotí se:*** Znalost, zapření o špičky
- **Želva – obrana nohama**
  - ***Úkol:*** V pozici na zádech bránit nohama soupeři v nasazení držení
  - ***Hodnotí se:*** Reaguje na pohyb soupeře, obrana je účinná
- **Přechod do držení**
  - ***Úkol:*** Povalení soupeře na záda a nasazení libovolného držení
  - ***Hodnotí se:*** Rychlost celé akce a správné nasazení držení

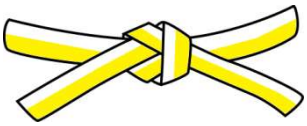


6. Kyu + 5 Základy etiky judisty
Bílý pás s pěti červenými proužky

✎ Doba přípravy na zkoušku: Individuální

Dovednosti:

- **Tachi-rei** – pozdrav v postoji (čti tači-rej)
  - ***Úkol:*** Správně předvést Tachi-rei
  - ***Hodnotí se:*** Dlaně má na stehnech, konečky prstů se dotýká nad koleny, hlavu má skloněnou, hledí před sebe na žíněnku (cca 1,2 metru, malé děti méně), paty má u sebe
- **Seiza-rei** – pozdrav v sedu klečmo (čti sejza-rej)
  - ***Úkol:*** Správně předvést Seiza-rei
  - ***Hodnotí se:*** Dlaně má položené před koleny celou plochou na žíněnce, prsty ruky drží u sebe, dlaně má cca 10 cm od sebe, lokty drží k tělu, hlavu má skloněnou, hledí před sebe na žíněnku (cca 0,5 metru), hlava není až u žíněnky (čelo cca 30 cm od žíněnky), natažené nárty, palec pravé nohy má přes levý
- **Seiza** – sed klečmo (čti sejza)
  - ***Úkol:*** Správně předvést sedu klečmo
  - ***Hodnotí se:*** Kleká nejdřív na levé koleno, poté pravé, je zapřený o špičky, nadzvedne se, natáhne špičky dozadu, palec pravé nohy má přes levý, při zvedání ze sedu klečmo dělá vše v opačném pořadí
- **Obi** – zavázání pásku
- Slovíčka: **Hajime** – začni (čti hadžime), **Mate** – čekej (čti mate), **Soremade** – konec (čti soremade), **Sensei** – trenér, učitel (čti sensej), **Tori** – ten, co provádí techniku (čti tori), **Uke** – ten, co cvičí s Tori, **Tatami** – žíněnka (čti tatami), **Dojo** – místnost, kde se cvičí Judo (čti dóžo), **Judo** – jemná cesta (čti džu-dó), **Jigoro Kano** – zakladatel Judo (čti Džigoro-Káno)



6/5. Kyu Zkoušky na první barevný pás
Bílo-žlutý pás

✎ **Viz:** Zkušební řád Českého svazu judo

Zkouší se:

- **Pohybové dovednosti z 6. Kyu** - namátkově
- **Ukemi-waza** – pády: Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, Mae-ukemi
- **Nage-waza** – techniky hodů: Sasae-curikomi-ashi, Morote-seoi-nage, O-soto-otoshi, O-goshi
- **Osaekomi-waza** – techniky držení: Kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame, Ushiro-kesa-gatame
- **Přetáčení do Osaekomi-waza**
- **Japonská slovíčka**