

## 6. KYU



*adept musí ovládat a vysvětlit pojmy krajní nouze a nutná obrana, dle právního řádu ČR*

- \* **pádové techniky - ukemi waza**
  - mae ukemi - pád vpřed*
  - ushiro ukemi - pád vzad (s přetočením)*
  - yoko ukemi - pád na bok (i s přetočením)*
  - zempo ukemi - pád vpřed na předloktí (vápno)*
- \* **te waza**
  - seoi nage ipon*
- \* **obrana proti úchopu**
  - za límec zezadu*
  - za límec ze strany*
  - za límec ze předu*
  - za rukáv v oblasti zápěstí*
  - za rukáv v oblasti lokte*
  - obrana proti obejmutí zepředu*
  - obrana proti obejmutí zezadu*
- \* **goshi waza**
  - o goshi*
  - uki goshi*
  - harai goshi*
  - tzuri komi goshi*
- \* **kansetsu waza**
  - ude hishigi waki gatame*
  - ude hishigi hara gatame*
  - "hadí ruka"*
  - kote gaeshi (zvrtná páka)*
- \* **obrana proti útoku beze zbraně**
  - přímý úder*
  - spodní hák*
  - boční úder*
- \* **údery a kopy**
  - spodní hák*
  - boční hák*
  - kin geri - přímý kop nártem*
- \* **5 vítězných zápasů**
  - časový odstup od předchozího kyu 6 měsíců*

*věk bez omezení*