

Wymagania na stopnie KYU

6 KYU (pas biały)

I. POJĘCIA:

1. SEIZA REI, TACHI REI (ukłony)

2. UKEMI (pady)

3. KUMI KATA (uchwyt)

II. Znajomość historii i zasad judo, pojęć TORI i UKE

Skąd się wywodzi??

Kto i kiedy wymyślił i założył??

Data urodzin założyciela??

III. ZASADY:

-Serioku Zeno – Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku

-Jita Kijoei – Przez czynienie dobra sobie nawzajem dla dobra ogólnego

IV. Składanie judogi

V. Wiązanie pasa

VI. OSAIKOMI WAZA (trzymania)

-HON KESA GATAME

-YOKO SHIHO GATAME

-KAMI SHIHO GATAME

VII. Systematyczne uczestniczenie w zajęciach min 6 miesięcy

5,5 KYU (pas biało-żółty)

I. SHIZEN (SHIZEN TAI, JIGO TAI)

II. TAI SABAKI

III. TACHI WAZA

-IPPON SEOI NAGE

-O UCHI GARI

-O GOSHI

-O SOTO GARI

IV. OSAIKOMI WAZA

-TATE SHIHO GATAME

-Wyjścia z trzymań

V. Znajomość i prezentacja zagadnień na 6 kyu

VI. Systematyczny udział w treningach

5 KYU (pas żółty)

I. TACHI WAZA

-HIZA GURUMA

-KO UCHI GARI

-DE ASHI BARAI

-SASAE TSURIKOMI ASHI

II. podstawowe RENRAKU WAZA (oparte o dotychczas poznane rzuty)

III. OSAIKOMI WAZA

-KUZURE KESA GATAME

-KATA GATAME

-KUZURE KAMI SHIHO GATAME

-KUZURE YOKO SHIHO GATAME

-MUNE YOKO SHIHO GATAME

IV. Znajomość zagadnień na 6 oraz 5,5 kyu

V. Min 8 lat

VI. Systematyczny udział w treningach

4,5 KYU (żółto-pomarańczowy)

I. NAGE WAZA

-KO-SOTO-GARI

-OKURI-ASHI-HARAI

-HARAI-GOSHI

-TAI-OTOSHI

II. osiągnięcie przewagi w KUMI-KATA

III. podstawowe RENROKU-WAZA (oparte na dotychczas poznanych technikach)

IV. KATAME WAZA

-UDE-GARAMI

-OKURI-ERI-JIME

-HADAKA-JIME

V. Znajomość zagadnień obowiązujących na stopnie niższe

VI. Systematyczny udział w treningach

VII. Zawodniczo: 6 miesięcy i wygranie min 10 walk (od czasu uzyskanie 5kyu)

VIII. Rekreacyjnie: min 1 rok od poprzedniego egzaminu

4 KYU (pas pomarańczowy)

I. NAGE WAZA

-UKI-GOSHI

-TSURI-GOSHI

-SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

-TSURI-KOMI-GOSHI

II. osiągnięcie przewagi w KUMI-KATA

III. podstawowe RENROKU-WAZA (oparte na dotychczas poznanych technikach)

IV. KATAME-WAZA

-USHIRO-UDE-GARAMI

-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

-KATA-JUJI JIME

V. Znajomość zagadnień obowiązujących na stopnie niższe

VI. Systematyczny udział w treningach

VII. Zawodniczo: 6 miesięcy i wygranie min 10 walk (od czasu uzyskanie 4,5kyu)

VIII. Rekreacyjnie: min 1 rok od poprzedniego egzaminu

3,5 KYU (pas pomarańczowo-zielony)

I. NAGE-WAZA

-UCHI-MATA

-TOMOE-NAGE

-TANI-OTOSHI

II. podstawowe RENROKU-WAZA (oparte na dotychczas poznanych technikach)

III. GAESHI-WAZA (do poznanych technik)

IV. KATAME-WAZA

-NAMI-JUJI-JIME

-GYAKU-JUJI-JIME

-KATA-JUJI-JIME

-SANKAKU-JIME

V. Znajomość zagadnień obowiązujących na stopnie niższe

VI. Systematyczny udział w treningach

VII. Zawodniczo: 6 miesięcy i wygranie min 10 walk (od czasu uzyskanie 4kyu)

VIII. Rekreacyjnie: min 1 rok od poprzedniego egzaminu

3 KYU (pas zielony)

I. NAGE-WAZA

-ASHI-GURUMA

-SUKUI-NAGE

-UKI-OTOSHI

-USHIRO-GOSHI

II. podstawowe RENROKU-WAZA (oparte na dotychczas poznanych technikach)

III. GAESHI-WAZA (do poznanych technik)

IV. KATAME-WAZA

-UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

-UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

-UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

-TSUKKOMI-JIME

V. przejścia do podanych chwytów

VI. Znajomość zagadnień obowiązujących na stopnie niższe

VII. Systematyczny udział w treningach

VIII. Zawodniczo: 6 miesięcy i wygranie min 10 walk (od czasu uzyskanie 3,5kyu)

IX. Rekreacyjnie: min 1 rok od poprzedniego egzaminu