



DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET



NEJDŘÍVE OD 3 LET



Cvičení:

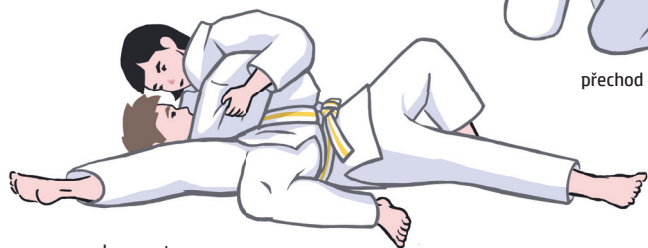
- malý pozdrav
- velký pozdrav
- pejsek (ne po kolenou)
- rak
- pavouk
- odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na bříše do mune-gatame

Pojmy:

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



přechod do kesa-gatame



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 převálení 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



mune-gatame



NEJDŘÍVE OD 4 LET

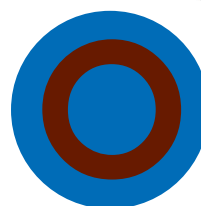


Cvičení:

- kačenky
- zajičci
- 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 vzad
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

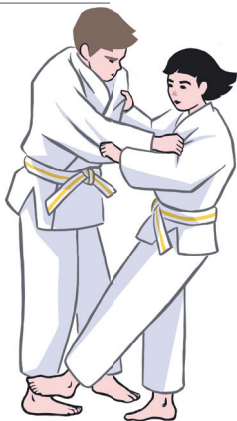


yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA

varianta
pro děti

sasae-tsuri-ashi

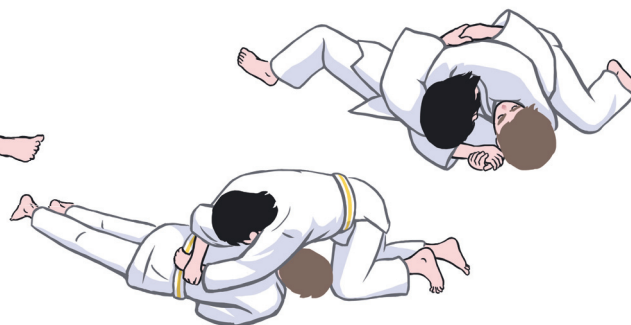
varianta
pro děti

o-soto-otoshi

varianta
pro děti

tai-otoshi

KATAME-WAZA

přechod do kesa-gatame
z klekupřechod 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 kategorii U8 a U10 na uvážení zkušebního 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 mohou provádět zkoušky na půlené pásy nebo jen na celé pásy. Vždy na uvážení zkušebního komisaře.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5. kyu

柔道



UKEMI



ushiro-ukemi

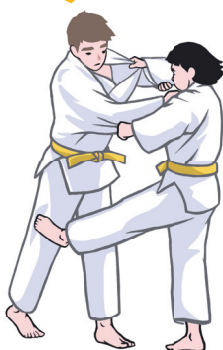


yoko-ukemi

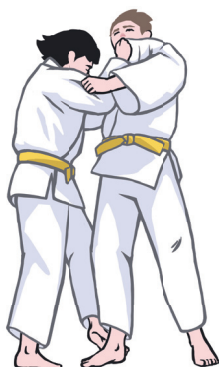


mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



hiza-guruma



ko-soto-gari



de-ashi-harai



o-goshi

KATAME-WAZA



kesa-gatame



tate-shiho-gatame



kata-gatame



mune-gatame



yoko-shiho-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 zkušebního 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 mohou provádět zkoušky na půlené pásy nebo jen na celé pásy. Vždy na uvážení zkušebního komisaře.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



METODICKÁ PŘÍLOHA

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

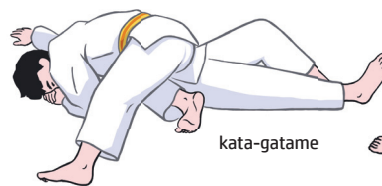
KATAME-WAZA



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 na zádech

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 2 x renzoku-waza ▪ 2 x renraku-waza ▪ 2 x 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 zkušebního 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 mohou provádět zkoušky na půlené pásy nebo jen na celé pásy. Vždy na uvážení zkušebního komisaře.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4. kyu

柔道



UKEMI



ushiro-ukemi

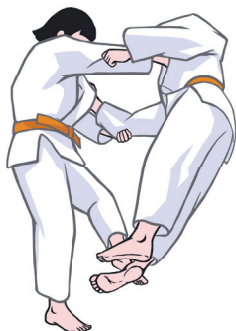


yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

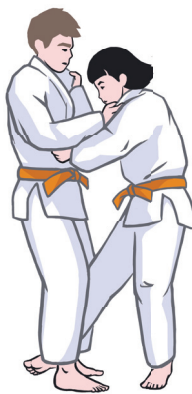
NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippō

KATAME-WAZA



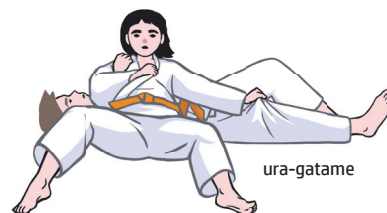
yoko-shiho-gatame



tate-shiho-gatame



kami-shiho-gatame



ura-gatame

yoko-shiho-gatame
+ úniktate-shiho-gatame
+ únikkami-shiho-gatame
+ únikura-gatame
+ únik

HAIRI KATA ▪ uke na břicho ▪ uke na zádech ▪ tori v parteru - uke útočí shora ▪ tori na zádech

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 2 x renzoku-waza ▪ 2 x renraku-waza ▪ 2 x 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 mohou provádět zkoušky na půlené pásy nebo jen na celé pásy. Vždy na uvážení zkušební komisaře.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.