



Oddíl Judo

TJ Auto Škoda Mladá Boleslav, z. s.

U stadionu 1322, 293 01 Mladá Boleslav

www.judomb.cz

ZKUŠEBNÍ ŘÁD TJ AŠ MLADÁ BOLESLAV

Obecná ustanovení

Zájemci o složení zkoušek na vyšší kyu zkonzultují tuto možnost se svým trenérem. Zkoušky probíhají buďto na letním soustředěním, nebo v odůvodněných případech v průběhu roku, po dohodě vedoucího trenéra dané skupiny a metodika. Neplnění některých požadavků (např. počet předepsaných vítězství) je možno prominout pouze v případě výrazných výsledků na Českém Poháru, mistrovství ČR, nebo jiných významných soutěžích. Počínaje třetím KYU a výše, se doporučuje přítomnost dvou zkušebních komisařů. Přítomnost závodníka na tréninkovém procesu v průběhu roku musí být alespoň 75 %. Jinak nebude žadatel ke zkoušce na vyšší KYU připuštěn. Dobré výsledky testů fyzické připravenosti + účast na minimálním povinném počtu 6 soutěží pořádaných ČSJU za rok, jsou rovněž samozřejmostí.

6/5. KYU Zavádí se jako možnost nově

Znalosti technik: nutno zvládnout minimálně 50% technik předepsaných pro 5. KYU (jak v Nage – Waza, tak v Katame-Waza) zkušebním řádem ČSJU.

Základní znalosti + základy pravidel: dle zkušebního řádu ČSJU pro 6/5 Kyu, v rozsahu 100%.

Minimální věk: 6 let

Doba přípravy: min. 12 měsíců od registrace v Centrální evidenci ČSJU.

5. kvu

Znalosti technik: techniky dle zkušebního řádu ČSJU

Minimální věk: 7 let

Doba přípravy: min. 12 měsíců od udělení 6/5 KYU, nebo min. 12 měsíců od registrace v Centrální evidenci ČSJU (pokud zájemce přeskočil variantu 6/5 KYU).

Techniky v postoji:

Žádná podstatná změna oproti zkušebnímu řádu ČSJU. Požaduje se ale provádění všech předepsaných chvatů nikoliv z místa jako dosud, ale za pohybu, ve směrech vyznačených ve zkušebním řádu ČSJU. Pokud soupeř zaútočí technikami z 5. Kyu, Tori předvede únik a také vhodný kontrachvat alespoň proti dvěma z nich (přednostně proti O-goshi a O-soto-gari/ O-soto-otoshi).

Techniky na zemi:

Tori předvede 6 technik, které požaduje zkušební řád ČSJU pro 5. Kyu a kromě toho:

Předvede přechod do nejméně jednoho způsobu držení na zemi, po správně provedeném hodů z postoje.

Předvede 1 způsob úniku z držení Kesa Gatame + 1 způsob úniku z Joko-šiho-gatame.

Předvede 1 způsob jak dostat Ukeho do držení, pokud Uke zaujal pozici v parteru nebo vleže na břiše.

Předvede úspěšné přechody z jednoho druhu držení do jiného (zahrne přitom všech 6 technik dle zkušebního řádu ČSJU) za situace, kdy Uke klade pouze přiměřený odpor.

Předvede dva nejjednodušší způsoby pasivní obrany na zemi vleže na zádech („klíště“ a „nůžky“).

Randori

Tori prokáže schopnost rychle přejít do boje na zemi, poté co povedl technicky správný hod.

Uke prokáže schopnost co nejrychleji uniknout z hrozícího držení, poté co dopadl na zem po úspěšném hodů, který provedl Tori.

Další podmínky: viz zkušební řád ČSJU + disciplinovaná účast na tréninku.

4. kyu

Znalosti technik: techniky dle zkušebního řádu ČSJU

Minimální věk: 9 let

Minimální počet vyhraných zápasů: 10 vítězství od udělení 5. Kyu nad soupeři s minimálně 5. kyu

Doba přípravy: min. 12 měsíců od udělení 5. KYU

Techniky v postoji:

Žádná podstatná změna oproti zkušebnímu řádu ČSJU. Požaduje se ale provádění všech předepsaných chvatů za pohybu vpřed, vzad, nebo stranou/do kruhu, ve směrech vyznačených ve zkušebnímu řádu ČSJU. Pokud se Uke pohne nebo zatáhne do strany, Tori provede techniku Okuri-ashi-harai, + následnou techniku O-soto-gari.

Kromě Renraku-Waza a Renzoku-Waza prokáže Tori schopnost provádět techniky Bogio waza (kontrachvaty) následovně: pokud Uke zaútočí technikami ze 4. a 5. Kyu, Tori předvede únik a také vhodný kontrachvat alespoň proti třem z nich (přednostně proti O-goši, O-soto-gari/ O-soto-otoši a Sasae-curikomi-aši).

Pokud Tori zaútočí technikou v postoji a Uke z ní unikne, Tori předvede vhodnou kombinaci a dokončí akci následným chvatem (alespoň u dvou technik v postoji z výběru pro 5. a 4. Kyu, např. Okuri-ashi-harai a následné O-soto-gari/ O-soto-otoshi, nebo Seoi-nage a následné Ko-uči-gari. (Ale je možno použít i jiných dvou kombinací).

Techniky na zemi:

Tori předvede 6 technik, které požaduje zkušební řád ČSJU pro 4. Kyu a kromě toho:

Přechod do držení po O-uči-gari nebo Ko-uči-gari.

Způsob úniku z každého druhu držení, které je pro 5. a 4. Kyu předepsáno (v situaci, pokud držení není ještě dotaženo).

Tori předvede techniky otevření boje na zemi, které požaduje zkušební řád ČSJU pro 4. Kyu a kromě toho předvede:

Přechod do držení z pozice, kdy Uke leží na zádech a Tori stojí nebo klečí mezi jeho nohami.

Přechod do útoku z pozice, kdy Tori leží na zádech a Uke stojí nebo klečí mezi jeho nohami.

Obranu, t. zv. „klíště“ + „vylepšené klíště“ + obranu zachycením nohy Ukeho z pozice, kdy Tori leží na zádech.

Vyproštění a přechod do držení, pokud Uke blokuje vleže na zádech Toriho nohu (dva způsoby).

Způsob, jak bránit Ukemu v úniku z Ne-waza do postoje + následný přechod do Katame-waza.

Přechod do některé z technik Katame-waza, Kansetsu-waza a Žime-waza z pozice, kdy se Uke brání v parteru, nebo vleže na břiše.

Randori:

Tori prokáže schopnost provádět správně chvaty za pohybu v postoji a vyhýbat se svým pohybem chvatům Ukeho.

Tori prokáže schopnost v boji na zemi kontrolovat bránícího se Ukeho pomocí držení.

Tori prokáže schopnost provádět chvaty v postoji jak z pravého, tak i z levého úchopu, podle okamžité situace (např. Seoi-nage či Tai-otoši provádět jednou tak, že Tori po oblouku Ukeho předběhne po směru jeho pohybu, podruhé ale totéž provede proti směru jeho pohybu, po předchozím vyvolání reakce).

Další podmínky: viz zkušební řád ČSJU + znalost technik 5. Kyu (prověřuje se namátkou) + znalost kumi kata, tokui waza + otevření boje v ne waza + znalost pravidel + aktivní a disciplinovaná účast na tréninku + znalost japonského názvosloví JUDO

3. kyu

Znalosti technik: techniky dle zkušebního řádu ČSJu

Minimální věk: 12 let

Minimální počet vyhraných zápasů: 15 vítězství od udělení 4. kyu, z toho minimálně 10 nad soupeři se 4. kyu

Doba přípravy: min. 12 měsíců od udělení 4. KYU

Techniky v postoji:

Tori předvede 8 technik, které požaduje zkušební řád ČSJu pro 3. Kyu a kromě toho:

Předvede techniky v postoji požadované zkušebním řádem ČSJu pro 5. až 3. Kyu (alespoň tři různé techniky) z následujících vhodných výchozích situací v Kumi-kata.

Předvede (alespoň tři) následné útočné kombinace poté, co se Uke ubránil blokováním jeho úvodního útoku.

Předvede obranu blokováním proti různým (alespoň třem) druhům útočných technik.

Předvede protiútok/kontrachvat proti (alespoň třem) různým druhům útočných technik (Bogio waza).

Předvede pasivní obranu (různé druhy vyproštění z úchopu a škrcení, či blokaci útoku) proti neozbrojenému útočníkovi.

Techniky na zemi:

Tori předvede 6 technik (3x Katame-waza + 3x Žime-waza) + 4 způsoby otevření boje na zemi (Hairi kata), které požaduje zkušební řád ČSJu pro 3. Kyu a kromě toho:

Způsob úniku z různých druhů držení (dle rozhodnutí komisaře), které jsou pro 5. až 3. Kyu předepsány

Přechod do Juji-gatame nebo Ude-garami (dle rozhodnutí komisaře), pokud se Uke snaží o únik z držení.

Předvede přechod z vhodných pozic v boji na zemi do těch 3 druhů škrcení, které požaduje zkušební řád ČSJu pro 3. Kyu.

Předvede přechod do Sankaku (v Katame-waza a Žime-waza) ze standartních výchozích situací.

Randori:

Tori během Randori v postoji předvede chvaty (požadované zkušebním řádem ČSJu pro 5. až 3. Kyu) z různých druhů vlastních úchopů a taky v okamžicích, kdy Uke sám mění úchop (alespoň tři příklady).

Tori během Randori v postoji předvede techniky hodů (požadované zkušebním řádem ČSJu pro 5. až 3. Kyu) ve vhodných kombinacích a taky kontrachvaty (Gaeši waza/ Bogio waza) poté, co se vyhne útoku Ukeho, nebo poté, co jeho útok zablokuje (alespoň tři příklady).

Tori během Randori v postoji předvede přechod z postoje na zem, po svém neúspěšném útoku.

Další podmínky: kumi kata aktivně, 3x gaeši waza, 3x renraku waza, 3x renzoku waza, tokui waza v kombinacích, přechod do ne waza z nage wazy, použití gatame waza, kansetsu waza a žime waza, aktivní a disciplinovaná účast na trénincích, znalost japonského názvosloví a pravidel JUDO.

2. kyu

Znalosti technik: techniky dle zkušebního řádu ČSJU

Minimální věk: 15 let

Minimální počet vyhraných zápasů: 20 vítězství od udělení 3. kyu, z toho minimálně 10 nad soupeři se 3. kyu

Doba přípravy: min. 12 měsíců od udělení 3. KYU

Techniky v postoji:

Tori předvede 8 technik, které požaduje zkušební řád ČSJU pro 2. Kyu a kromě toho:

Předvede techniky v postoji požadované zkušebním řádem ČSJU pro 5. až 2. Kyu (alespoň čtyři různé techniky) z různých (minimálně dvou) vhodných výchozích situací v Kumi-kata.

Předvede (alespoň čtyři) následné útočné kombinace poté, co se Uke ubránil blokováním jeho úvodního útoku.

Předvede obranu blokováním proti různým (alespoň čtyřem) druhům útočných technik.

Předvede protiútok/kontrachvat (Gaeši waza/ Bogio waza), proti (alespoň čtyřem) různým druhům útočných technik.

Předvede obranu proti dvěma různým útokům technikou škrcení, jako součást nácviku sebeobrany.

Předvede vyproštění ze dvou různých způsobů úchopu za ruku/ruce, jako součást nácviku sebeobrany.

Předvede obranu proti dvěma různým útokům (úder, kop) na citlivá místa, jako součást nácviku sebeobrany.

Techniky na zemi:

Tori předvede z typických výchozích situací všech 5 technik škrcení, které požaduje český ZŘ pro 2. Kyu a kromě toho:

Způsob obrany a úniku z každého druhu držení, které je pro 5. až 2. Kyu předepsáno.

Předvede obranu proti dvěma různým technikám Hadaka-jime, Kata-juji-jime a Kata-te-jime v boji na zemi.

Randori:

Tori během Randori v postoji předvede chvaty (požadované českým ZŘ pro 5. až 2. Kyu) z různých druhů vlastních úchopů a taky v okamžicích, kdy Uke sám mění úchop (alespoň tři příklady).

Tori během Randori v postoji předvede techniky hodů (požadované českým ZŘ pro 5. až 2. Kyu) ve vhodných kombinacích a taky kontrachvaty poté, co se vyhne útoku Ukeho, nebo poté, co jeho útok zablokuje (alespoň tři příklady).

Tori předvede, že je schopen přiměřeně reagovat v Randori v postoji také na netypické/extrémní postavení a úchop Ukeho.

Tori předvede, že je schopen uplatnit v boji na zemi také techniky škrcení a páčení jako protiútok v situaci, kdy se soupeř snaží nasadit držení (např. Joko-šiho-gatame, Kesa-gatame, a pod.)

Další podmínky: Kumi kata aktivně, 5x Gaeši/ Bogyo waza, 5x Renraku waza, 5x Renzoku waza, Tokui waza v kombinacích, Ne waza vedení boje - použití Gatame waza, Kansetsu waza a Žime waza , aktivní a disciplinovaná účast na trénincích, znalost japonského názvosloví a pravidel JUDO, doplňková fyzická příprava, základy sebeobrany.

Znalosti technik: techniky dle zkušebního řádu ČSJu

Minimální věk: 17 let

Minimální počet vyhraných zápasů: 20 vítězství od udělení 2. kyu, z toho minimálně 10 nad soupeři se 2. kyu

Doba přípravy: min. 12 měsíců od udělení 2. KYU

Techniky v postoji:

Tori předvede 8 technik, které požaduje zkušební řád ČSJu pro 1. Kyu a kromě toho:

Předvede techniky v postoji požadované zkušebním řádem ČSJu pro 5. až 1. Kyu (alespoň čtyři různé techniky) z různých (minimálně dvou) vhodných výchozích situací v Kumi-kata.

Předvede (alespoň pět) následných útočných kombinací poté, co se Uke ubránil blokováním jeho úvodního útoku.

Předvede obranu blokováním proti různým (alespoň pěti) druhům útočných technik.

Předvede protiútok/kontrachvat (Gaeši waza/ Bogyo waza).proti (alespoň pěti) různým druhům útočných technik.

Předvede protiútok po úspěšné pasivní obraně proti ozbrojenému útočníkovi (nůž, hůl, židle).

Techniky na zemi:

Tori předvede z typických výchozích situací všechny 4 techniky Gatame-waza a jednu techniku Žime-waza, které požaduje zkušební řád ČSJu ZŘ pro 2. Kyu.

Předvede 2 různé typy přechodů z postoje na zem a nasazení Žime-waza poté, co soupeř ne zcela úspěšně zaútočil technikou hodů z postoje.

Předvede vleže na zemi sebeobranu proti třem různým útokům na citlivá místa, jako součást nácviku sebeobrany.

Randori:

Tori během Randori v postoji a na zemi předvede techniky požadované pro 2. KYU

Další podmínky: Kumi kata aktivně, 10x Gaeši waza, 10x Renraku waza, 10x Renzoku waza, Tokui waza v kombinacích, Ne waza vedení boje – použití Gatame waza, Kansetsu waza a Žime waza v kombinacích a přechodech, aktivní účast na závodech a trénincích, znalost japonského názvosloví a pravidel JUDO (včetně odchylek u jednotlivých věkových skupin), doplňková fyzická příprava, znalost sebeobrany a základů první pomoci, základní znalost organizace tréninků, jak krátkodobé, tak i dlouhodobé.

Závěrečná ustanovení

Uváděný věk je vždy věk, kterého sportovec dosáhne v daném kalendářním roce.

Každý další stupeň automaticky zahrnuje veškeré znalosti požadované ke všem nižším kyu!

Miroslav Staněk
Předseda oddílu
Judo TJ Auto Škoda Mladá Boleslav

V Mladé Boleslavi dne 1.1.2019

Komentář:

Tato 7. verze Zkušebního řádu nahrazuje 6. verzi, která byla schválena od 1.10.2018. Od té doby jsme získali určité poznatky, které jsou zde zahrnuty. Proto bychom měli v rozumné míře podle téhle verze postupovat - není to ale dogma.

1. Limit 80% účasti na treningu byl dost přísný, jak ukázala opakovaná roční vyhodnocení. Proto se zmírňuje na 75 %.
2. Ukázala se nutnost zpřísnit požadavek na minimální počet vyhraných zápasů nad soupeři se srovnatelným Kyu. Příliš často někteří naši závodníci prohrávají s nižšími Kyu.
3. Zavádí se požadavek na minimální počet 6 turnajů v roce, protože to požaduje dotační politika.
4. Zavádí se důraz na fyzickou připravenost a treningovou disciplinu, které jsou výraznými slabunami u některých závodníků. Ti pak narušují trening a jsou rizikem pro sebe i ostatní.
5. Alespoň částečně je reflektováno sjednocení pravidel s okolními státy, konkrétně požadavek na včasný nácvik technik škrcení a páčení + sankaku technik + zvýšení minimální věkové hranice pro udělení 6/5, 5. a 4. Kyu o jeden rok + zavedení základů sebeobrany, 1. pomoci a organizace treningu.
6. Odstranilo se pár nelogičností a drobných chyb.
7. Některé techniky jsou zde uvedeny nově a ne vždy se v minulosti nacvičovaly a přezkušovaly. Proto byste se k nim měli vrátit dodatečně. Především jde o techniky a přechody v Ne-waza. Tady si podle videozáznamů ze závodů většina našich závodníků počíná úplně zmateně.
8. Musíme si dát pozor na fakt, že **první soutěž mohou čerstvě opáskovaní závodníci absolvovat až za rok od data zapsání do Centrální evidence ČSJu (viz licenční karta).** Mylná byla domněnka, že jako rozhodné datum bude uznáno datum, které je v průkazu JUDO zapsáno jako začátek členství v oddíle.
9. **Během dvou schůzek s trenéry byl konstatován určitý nesoulad mezi obsahem ZŘ ČSJu a mezi obsahem Zkušebních protokolů ČSJu, takže např.:**
 - **Ura-gatame (varianta Joko-šiho-gatame, kdy Tori drží Ukeho tak, že je k němu obrácen zády) je uveden ve zkušebním protokolu, ale ve ZŘ chybí. Naopak, ve ZŘ se uvádí Kuzure-joko- šiho –gatame, ale ve zkušebním protokolu chybí. Viz 4. KYU.**
 - **Ude-hišigi-sankaku-gatame a Ude-hišigi-ude-gatame jsou uvedeny ve ZŘ, ale ve zkušebním protokolu chybí. Viz 3. KYU.**

Z toho plyne následující závěr: co je ve zkušebním protokolu (ten se posílá na svaz), to adepti umět musí, co je ve ZŘ, by umět měli.