

7. 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 (bez přetočení)
yoko ukemi - pád na bok
zempo ukemi - pád vpřed na předloktí (vápno)
- * **obrana proti úchopu**
katate tori - jednou rukou za jednu ruku
ryote tori - oběma rukama za jednu ruku
katate ryotetori - oběma rukama za obě ruce
úchopu za límec
úchopu za rameno
- * **obrana proti rdoušení**
zepředu
zestrany
zezadu
- * **úderý a kopy**
tate cuki - přímý úder
mae geri - přímý kop
- * **teorie**
Co je Jiu-Jitsu ?

časový odstup počátku výcviku 3 měsíce

věk bez omezení