

<p>09. KYU = biely opasok so žltými koncami, Nage-waza: 1. Ó-goši 2. Ó-soto-gari Katame-waza: 1. Kesa-gatame (+ únik y) Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. kotúľ vpred, vzad 2. Uširo-ukemi, (pád dozadu) 3. Joko-ukemi migi, hidari, (pád nabok vpravo, vľavo) 4. Mae-ukemi (pád priamo vpred, na brucho) 5. Zenpó-kaiten-ukemi (pád vpred kotúľom cez rameno) 6. Šizen-hontai, (základný postoj) a Džigo-hontai, (obranný postoj) 7. Kumi-kata migi, hidari (úchop, pravý, ľavý)) 8. Rei, (pozdrav) Ricu rei (v postoji), Za rei (v pokľaku) 9. Vznik, miesto, rok založenia džuda a zakladateľ džuda 10. Džúdó-gi, (úbor džudistu), viazanie opasku</p>	<p>08. KYU = žltý opasok Nage-waza: 1. Uki-goši 2. Sasae-curi-komi-aši Katame-waza: 1. Makura-kesa-gatame 2. Uširo-kesa-gatame 3. Yoko-šiho-gatame Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Pohyb po zápasisku bez súpera, vpred, vzad, do strán a v kruhu 2. Obi, tatami, sensei 3. Pravidlá súťaženía: Hadžime, Mate, Soremade, Osae-komi, Toketa, Sonomama, Joši,</p>	<p>07. KYU = žltý opasok s oranžovými koncami Nage-waza: 1. Ippon-seoi-nage 2. Koši-guruma Katame-waza: 1. Tate-šiho-gatame + 1 únik 2. Kami-šiho-gatame + 1 únik 3. Kata-gatame + 1 únik Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Kuzuši – vychýlenie 2. Pohyb po zápasisku so súperom, vpred, vzad, do strán a v kruhu 3. Pravidlá súťaženía: Juko, Waza-ari, Waza-ari-avasete-ippón, Ippón, Šido, dĺžka trvania osae-komi</p>
<p>06. KYU = oranžový opasok Nage-waza 1. Morote-seoi-nage 2. Eri-seoi-nage 3. Ko-uči-gari Katame-waza: 1. Kuzure-kesa-gatame 2. Kuzure-kami-šiho-gatame + 1 únik 3. Kuzure-joko-šiho-gatame + 1 únik 4. Kuzure-tate-šiho-gatame + 1 únik Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Tandoku-renšú 2. Jaku-soku-geiko – precvičovanie techník počas voľného pohybu 3. Dokonale ovládať základné pravidlá súťaženía a zakázané konania, tresty. 4. Rozcvičenie – pretekár by mal byť schopný zvládnuť samostatne rozcvičiť sa</p>	<p>05. KYU = oranžový opasok so zelenými koncami. Nage-waza: 1. O-uči-gari 2. Harai-goši 3. Curi-komi-goši 4. Hiza-guruma Katame-waza: 1. Ude-hišigi-džudži- 2. Ude-garami 3. Kata-džudži-jime 4. Nami-džudži-džime 5. Gjaku-džúdži-džime Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Renraku-waza (2 kombinácie z už osvojených techník) 2. Kaeši-waza (2 protichmaty z už osvojených techník) 3. Uči-komi – nástupy do osvojených techník</p>	<p>04. KYU = zelený opasok Nage-waza: 1. Tai-otoši 2. De-aši-barai 3. Uči-mata 4. Tani-otoši Katame-waza: 1. Okuri-eri-džime 2. Hadaka-džime 3. Kata-ha-džime 4. Kata-te-džime Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Renraku-waza – 3 kombinácie 2. Kaeši-waza – 3 kontrachmaty 3. Únik z katame-waza – 3 techniky 4. prechod v ne-waza - uke na brucho a uke v parteri</p>
<p>03. KYU = zelený opasok s modrými koncami Nage-waza: 1. Aši-guruma 2. Tomoe-nage 3. Ko-soto-gake 4. Soto-maki-komi 5. Okuri-aši-barai – bočný i kruhový pohyb 6. Sode-curikomi-goši Katame-waza: 1. Morote-džime 2. Ude-hišigi-ude-gatame 3. Hiza-gatame 4. prechod do Sankaku-osae-komi z partera 5. Prechod do Ude-hišigi-džudži-gatame Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Renraku-waza – 4 kombinácie 2. Kaeši-waza – 4 kontrachmaty 3. Únik z katame-waza – 4 techniky</p>	<p>02. KYU = modrý opasok Nage-waza: 1. Hane-goši 2. Hane-maki-komi 3. Harai-curi-komi-aši 4. Uširo-goši 5. Sumi-gaeši 6. O-guruma 7. Seoi-otoši 8. Curi-goši Katame-waza: 1. Aši-gatame-džime 2. Vaki-gatame 3. Hara-gatame 4. Uki-gatame Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Renraku-waza – 5 kombinácií 2. Kaeši-waza – 5 kontrachmatov 3. Únik z Katame-waza – 5 techník 4. Sebaobrana na princípoch džuda – 5 techník 5. prechody v Ne-waza 5 techník</p>	<p>01. KYU = hnedý opasok Nage-waza: 1. Joko-otoši 2. O-soto-otoši 3. O-soto-guruma 4. Ucuri-goši 5. Joko-guruma 6. Uki-otoši 7. Kata-guruma 8. Te-guruma 9. Ura-nage 10. Joko-gake Katame-waza: 1. Ovládať 7 prechodov do držania, páčenia, alebo škrtenia Základné pohybové zručnosti a vedomosti: 1. Renraku-waza – 10 kombinácií 2. Kaeši-waza – 5 techník 3. Go-kyo-no-kaisecu-waza – 5 techník.</p>