

REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI KYU

Stopnie szkoleniowe Kyu

1. Rodzaje stopni KYU

- 6 Kyu - pas biały
- 5,5 Kyu - pas biało żółty
- 5 Kyu - pas żółty
- 4,5 - pas żółto pomarańczowy
- 4 Kyu - pas pomarańczowy
- 3,5 Kyu - pas pomarańczowy zielony
- 3 Kyu - pas zielony
- 2 Kyu - pas niebieski
- 1 Kyu - pas brązowy
- 1 Dan – czarny pas

2. Kryteria zdobywania stopnia KYU

- 1) 6-5 KYU spełnienie wymagań technicznych
- 2) 4-1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych

6 Kyu - pas biały

- 1/Składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcia UKE, TORI
- 2/UKEMI z pozycji kucznej
- 3/Udział w 20 treningach
- 4/Decyzja trenera

KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Hon Kesa Gatame• Tate Shiho Gatame• Yoko Shiho Gatame• Kami Shiho Gatame

5,5 Kyu - pas biało-żółty

1/ Zasady judo

Zasada ogólna: Czynić tak aby było jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu

1: Ustępować aby zwyciężyć Zasada

2: Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku Zasada

3: Przez czynienia dobra sobie nawzajem - do dobra ogólnego

2/ UKEMI z postawy wysokiej

NAGE WAZA
<ul style="list-style-type: none">• De Ashi Harai• O Soto Gari• O Uchi Gari• Ko Soto Gari

5 Kyu - pas żółty

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Ko Uchi Gari• Uki Goshi• Tai Otoshi• Sasae Tsurikomi Ashi	<ul style="list-style-type: none">• Kata Gatame• Mune Gatame

4,5 Kyu - pas żółto pomarańczowy

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Tsuru Goshi• Okuri Ashi Harai• Ippon Seoi Nage• Hiza Guruma• O Goshi	<ul style="list-style-type: none">• Kata Gatame• Mune Gatame

4 Kyu - pas pomarańczowy

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Tomoe Nage• Ko Soto Gake• Harai Goshi• Uchi Mata	<ul style="list-style-type: none">• Hadaka Jime• Ude Garami• Ude Hishigi Juji Gatame• Okuri Eri Jime

3,5 Kyu - pas pomarańczowo zielony

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Sode Tsurikomi Goshi• Tsurikomi Goshi• Ashi Guruma	<ul style="list-style-type: none">• Ushiro Ude Garami• Kata Juji Jime• Nami Juji Jime• Gyaku Juji Jime

3 Kyu - pas zielony

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Harai Tsurikomi Ashi• Uki Otoshi• Ushiro Goshi• Tani Otoshi	<ul style="list-style-type: none">• Ude Hishigi Ude Gatame• Ude Hishigi Hiza Gatame• Ude Hishigi Waki Gatame• Kata Ha Jime• Tsukkomi Jime• Sankaku Jime

2 Kyu - pas niebieski

NAGE WAZA	KATAME WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Hane Goshi• Koshi Guruma• Yoko Otoshi• Utsuri Goshi• Kata Guruma• Sumi Gaeshi• Yoko Guruma	<ul style="list-style-type: none">• Ude Hishigi Hara Gatame• Ude Hishigi Ashi Gatame• Ude Hishigi Sankaku Gatame• Ude Hishigi Te Gatame• Ashi Garmi• Sode Guruma• Ryo Te Jime• Kata te Jime

1 Kyu - pas brązowy

NAGE WAZA
<ul style="list-style-type: none">• Morote Gari• Hane Makikomi• Sukui Nage• O Guruma• Soto Makikomi• O Soto Guruma• Uki Waza• Yoko Wakare• Ura Nage• Sumi Otoshi• Yoko Gake