PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE DO KLASY IV O PROFILU JUDO

2022/2023

1) Podstawowe nazewnictwo:

a) **Uke** - Osoba na której wykonuje się ćwiczenie.
b) **Tori** - Osoba która wykonuje ćwiczenie.
c) **Hajime** - rozpoczęcie walki, start, naprzód.
d) **Matte** - stop, czekać
e) **Ukemi** - pady.
f) **Randorii** - walka sparingowa.
g) **Uchikomi** - wejścia do rzutów.
h) **Kumi-kata** - sposób uchytu
i) **Rei** -ceremonialny ukłon.
j) **Zarei** -ukłon w pozycji siedzącej.
k) **Tachi** -rei- ukłon w pozycji stojącej.

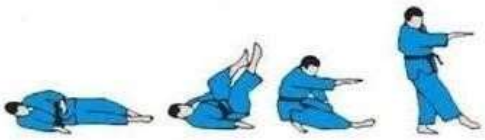
Max. 11 pkt

2) Pady:

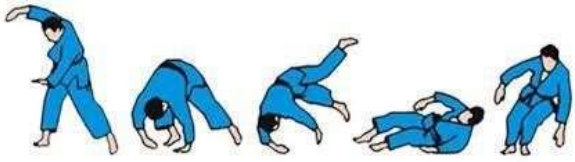
a) **Koho Ukemi** - Pad w tył

b) **Mae Ukami** - Pad w przód

c) **Yoko Ukemi (Prawo,Lewo)** - Pad w bok.



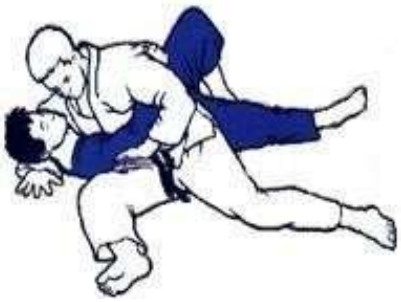
d) **Zempo Kaiten Ukemi (Prawo,Lewo)** - Pad w przód przed bark.



Max. 16pkt - (3pkt pad+1pkt nazwa)

3) Trzymania:

a) **Honke Saga Tame**



b) **Yoko Shiho Gatame**

C) **Kami Shiho Gatame**

D) **Tate Shiho Gatame**

Max. 20 pkt – (4pkt rzut + 1 pkt nazwa)

4) Rzuty:

a) **Tai otoshi** / **ippon seoi nage** / **Morote seoi nage**

b) Ouchi Gari

Kouchi Gari

C) De ashi Harai

Okuri Ashi Barai

Max. 24 pkt – (7 pkt rzut + 1 pkt nazwa)

5) Ogólne zasady ubioru i zachowania na macie:

-Na tym etapie będą sprawdzane umiejętności takie jak: wiązanie pasa, zachowanie podczas walki oraz przepisy walki.

-Każde dziecko dostanie 3 pytania, każde warte 2 pkt.

Max. 6pkt

6) Ogólna sprawność fizyczna:

-Przewrót w przód: **3 pkt**

- Przewrót w tył : **4 pkt**

-Przerzut bokiem (prawa, lewa strona): **3-6 pkt**

Max.13pkt