



# TEORETICKÉ ZNALOSTI A SLOVÍČKA



## Příloha Zkušebního řádu KYU

Slovíčka a teoretické znalosti jsou v této příloze seřazeny od jednodušších, ale zároveň důležitějších pojmů, které mladí judisté potřebují znát hned na prvním tréninku, až po méně používaná slovíčka a znalosti, které judisté využijí až při tréninku na vyšší KYU. Příloha je souhrnem doporučených znalostí pro držitele KYU. Barevné označení slovíček a znalostí od žluté po hnědou je pouze doporučené. Je na posouzení zkušební komisaře, které teoretické znalosti bude zkoušet na dané KYU.

judo	jemná cesta	
hajime	začněte, bojujte	
mate	přerušeni	
seiza	klek sedmo	
rei	povel k pozdravu	
tatami	judistická žíněnka, japonská rohož	
dojo	judistická tělocvična	
Jigoro Kano	zakladatel juda	
Japonsko	země, odkud pochází judo	
Lukáš Krpálek	nejúspěšnější judista české historie	
název tvého klubu	...	
judogi	judistické kimono	
obi	judo pás	
tori	útočník, aktivnější z dvojice	
uke	obránce, pasivnější z dvojice (ten, který padá)	
ukemi	pády	
randori	cvičný zápas, volný zápas	
maita	"vzdávám se"	
ushiro-ukemi	pád vzad	
yoko-ukemi	pád stranou	
mae-mawari-ukemi	pád vpřed	
1882	rok založení juda	
kyu	žákovský stupeň technické vyspělosti	
dan	mistrovský stupeň technické vyspělosti	
ne-waza	techniky na zemi	
nage-waza	techniky hodů a strhů	
ippon	vítězství před časovým limitem	
waza-ari	ohodnocení při zápase	
soremade	konec	
shido	trest při zápase	
hansoku-make	diskvalifikace soupeře nebo obdrženi třetího trestu shido	
osaekomi	drženi nasazeno (povel rozhodčího)	
toketa	drženi přerušeno (povel rozhodčího)	



kumi-kata	způsoby úchopu, boj o úchop
kuzushi	vychýlení soupeře
tsukuri	nástup do techniky
kake	závěrečná fáze hodů
sonomama	nehýbejte se (povel rozhodčího)
yoshi	pokračujte v boji (konec sonomama)
ritsu-rei	malý pozdrav (v postoji)
zarei	velký pozdrav (v kleku)
hai	ano, vyjádření souhlasu
arigato	děkuji
sensei	učitel
kohai	žák
o	velký
goshi	bok
ashi	noha
harai	podmet
waza-ari-awasete-ippon	vítězství dosažené dvěma waza-ari
nage-komi	cvičení opakovaných hodů bez odporu soupeře
katame-waza	znehybnění
goshi-waza	techniky boků
ashi-waza	techniky nohou
te-waza	techniky rukou
sutemi-waza	techniky strhů
tokui-waza	osobní technika
uchi-komi	nástupy do chvatu bez hodů ukeho
go-kyo	soubor čtyřiceti základních chvatů juda
tsugi-ashi	přísuvná chůze
ayumi-ashi	normální chůze
gaeshi	protichvat, kontrachvat
gatame	kontrola, kontrolovat, znehybnění
geiko	cvičení
hairi-kata	způsoby otevření boje
hara	břicho
hidari	vlevo
hikiwake	nerozhodný výsledek
hiza	koleno
hon	základní





jigo-hon-tai	základní obranný postoj
kansetsu	kloub
kansetsu-waza	páky, techniky páčení
kata	soubor chvatů pro předvádění (tzv. soubor vzorových chvatů), kata se cvičí na mistrovské pásy
kuzure	varianta, změna
nage	hod, poraz
nage-no-kata	základní soubor chvatů v postoji na I. DAN
katame-no-kata	kata technik na zemi
osaekomi-toketa	držení přerušeno
otoshi	padat, pokles
renraku-waza	kombinace různých chvatů
renshu	soustavný trénink
renzoku-waza	opakovaný útok stejným chvatem
sankaku	způsob blokování soupeře nohama, tzv. trojúhelník
shiai	boj, utkání na soutěži
shizei	postoj, střeh
sode	rukáv
sutemi-waza	strhy a překoty
tachi-waza	techniky porazů
tachi	postoj
tai	tělo
tai-sabaki	obraty
tandoku-renshu	nácvik chvatu bez soupeře
te	ruka
uchi-komi	nástupy do chvatu
butsukari-geiko	nástupy do chvatu za pohybu
sute-geiko	cvičení zaměřené na odstraňování chyb v technice se zkušenějším ukem
yaku-soku-geiko	techniky prováděné v zápasovém pohybu
kakari-geiko	cvičení s více soupeři za sebou
kumi-kata	úchop, boj o úchop



tai	tělo
men	hlava
yokomen	spánek
shomen	čelo
kubi	krk, zátylek
kata	rameno, sestava
mune	hrudník
goshi	boky
ude	paže, loket i rameno
hiji	loket
yubi	prsty
ashi	noha, nohy
mata	vnitřní strana stehna
hiza	koleno
koshi	bříško chodidla za prsty
kakato	pata
soto	vně, vnější
sasae	zadržet
uchi	vnitřní
harai	podmet, zametení koštětem
gari	podraz, pohyb srpu
gake	zaháknout
tsuri	táhnout
tsurikomi	specifický pohyb ruky na límci soupeře, ruka s rybářským prutem
guruma	kruh
morote	obouruč
maki	zabalit
otoshi	poklesnout, padat, strhnout
okuri	pár (ve významu „vzít obě“)
juji	kříž, do kříže
sankaku	trojuhelník
kesa	napříč
shiho	do čtyř směrů
dori	vzít, uchopit
suwari	v kleče, v sedě
sukui	zdvih
wakare	oddělit se
de	předsunutě
mae	vpřed, dopředu
yoko	stranou



ura	za sebe, vzad
ushiro	ze zadu, vzadu
migi	vpravo, pravý
hidari	vlevo, levý
dachi	postoj
hanmi	vzájemné postavení
ai	stejnostranný
gyaku	opačný, protilehlý
shintai	pohyb po tatami



## POČÍTÁNÍ DO DESETI



číslovka		výslovnost
1	ichi	[iči]
2	ni	[ny]
3	san	[san]
4	shi	[ši]
5	go	[go]
6	roku	[rok]
7	shichi	[šiči]
8	hachi	[hači]
9	kyu	[kjů]
10	ju	[džů]

## NAGE-WAZA (TECHNIKY HODŮ A STRHŮ)



### TACHI-WAZA (TECHNIKY HODŮ)

ASHI-WAZA (techniky nohou)  
GOSHI-WAZA (techniky boků)  
TE-WAZA (techniky rukou)

### SUTEMI-WAZA (TECHNIKY STRHŮ)

MA SUTEMI WAZA (techniky strhů přímých)  
YOKO SUTEMI WAZA (techniky strhů stranou)

### KATAME-WAZA (TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ)

OSAEKOMI-WAZA (techniky držení)  
SHIME-WAZA (techniky škrčení)  
KANSETSU-WAZA (techniky páčení)

### ATEMI-WAZA (TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ)

