



VYBRANÉ METODICKÉ PRINCIPY SOUVISEJÍCÍ SE ZŘ KYU



1. PRINCIP ROZVOJE UKEHO

Požadavky na 6/5. a 5. KYU navazují na metodiku BABY JUDO. Požadavky těchto výkonnostních stupňů jsou vybrány tak, aby maximálně podpořily rozvoj ukeho.

2. MOTIVAČNÍ PRINCIP

Zkušební komisař/trenér by měl používat udělování vyšších pásů především k pozitivní motivaci cvičence. Převažuje motivační faktor. Děti by měly mít možnost skládat zkoušky na vyšší pásy každý rok.

3. PRINCIP PROPOJENÍ POSTOJ – ZEM

Do 5. KYU se doporučuje veškeré techniky nage-waza provádět s přechodem do osaekomi-waza. Tori musí předvést, že po celou dobu provádění techniky nage-waza má ukeho pod kontrolou. Až po dokončení techniky nage-waza přechází tori do osaekomi-waza. Díky tomuto provádění děti lépe pochopí propojení boje postoj – zem a budou instinktivně lépe a rychleji reagovat v situacích při přechodu do ne-waza. Tento princip lze úspěšně použít pouze pokud bude trenér důsledně dbát na správné provádění technik s přechodem do osaekomi-waza.

4. RESPEKTOVÁNÍ BIOLOGICKÉHO VĚKU A VÝVOJE DÍTĚTE

Trenér/zkušební komisař musí k dětem přistupovat individuálně. Respektovat biologický vývoj dítěte a podle toho přizpůsobovat požadavky na nižší KYU. Preferujeme správné držení těla a dodržení základních principů techniky, před horším prováděním technik na obě strany nebo za pohybu, kde dětem hrozí kumulování zlovyků.

5. ZDATNOST

Kvalitní provedení techniky úzce souvisí s fyzickou zdatností judistů. Tori, který není dostatečně fyzicky připravený/vyvinutý nedokáže udržet své tělo ve správných polohách, neudrží stabilitu a nedokáže mít kontrolu nad ukem po celou dobu provádění techniky. Méně zdatný uke nedokáže vytvořit správné podmínky pro nácvik toriho.

6. RESPEKTOVÁNÍ GO-KYO A TECHNIK UVÁDĚNÝCH IJF ACADEMY/KODOKAN

ZŘ KYU obsahuje všechny techniky GO-KYO. Výběr technik katame-waza je inspirován IJF Academy/KODOKAN.

7. ZAŘAZENÍ NAGE-NO-KATA NA 2. A 1. KYU

Série se provádí i s ceremoniálem. Vizi ČSJu je rozvoj kata v ČR. Zařazením sérií nage-no-kata s ceremoniálem už na 2. KYU může judisty motivovat k účasti na soutěžích kata.

8. PRINCIP OBŘADNOSTI A POZITIVNÍ ATMOSFÉRY

Zkoušky na vyšší pásy musí být vedeny vždy ve slavnostním duchu. Především u malých dětí je zkušební komisař milý a děti nezatěžuje zbytečným stresem.