

požadavky: základní technika a metodika jejího nácviku, možné varianty techniky, kombinace s jinými technikami, možnosti obrany proti technice, kondiční cvičení pro rozvoj daných technik

|                           | <b>nage waza</b>     | <b>katame waza</b>       |
|---------------------------|----------------------|--------------------------|
| <b>Balej, Zdeněk</b>      | kosoto gari          | ude gatame               |
| <b>Dostálová, Lenka</b>   | seoi (uči) maki komi | ude garami               |
| <b>Gazárek, Pavel</b>     | tani otoši           | uširo žime               |
| <b>Horák, Jan</b>         | uki waza             | kata gatame              |
| <b>Hyrák, Lukáš</b>       | ko uči gari          | kannuki gatame           |
| <b>Chyba, Josef</b>       | Osoto gari           | kesa gatame              |
| <b>Kostelná, Helena</b>   | morote gari          | Hadaka žime              |
| <b>Páral, Adam</b>        | Ippon seoi nage      | Okuri eri žime           |
| <b>Podlužanský, Tomáš</b> | harai goši           | ude garami               |
| <b>Růžička, David</b>     | Ogoši                | kata ha žime             |
| <b>Ríha, Vlastimil</b>    | Ippon seoi nage      | kata gatame              |
| <b>Sláma, Martin</b>      | kosoto gari          | Ude hišigi džúdži gatame |
| <b>Trojovský, Filip</b>   | seoi (uči) maki komi | Hadaka žime              |
| <b>Zahradník, Lubomír</b> | tani otoši           | kata te žime             |
| <b>Zika, Tomáš</b>        | uki waza             | joko šihó gatame         |