

## Zkušební řád dětí Silová část

### Mladší děti

#### 6. kyu 1. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 5 sec.
2. Most – výdrž 5 sec.
3. Mae ukemi – 5x
4. Uširo ukemi – 5x
5. Dřepy – 10x
6. Kliky – 5x
7. Sklapovačky – 5x
8. Leh sed – 5x

### Mladší děti

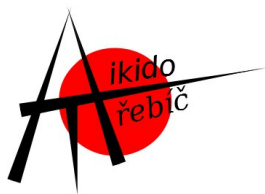
#### 6. kyu 2. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 5 sec.
2. Most – výdrž 5 sec.
3. Mae ukemi – 7x
4. Uširo ukemi – 7x
5. Dřepy – 12x
6. Kliky – 7x
7. Sklapovačky – 7x
8. Leh sed – 7x

### Mladší děti

#### 5. kyu 1. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 5 sec.
2. Most – výdrž 5 sec.
- 2 kola**
3. Mae ukemi – 5x
4. Uširo ukemi – 5x
- 2 kola**
5. Dřepy – 10x
6. Kliky – 7x
7. Sklapovačky – 7x
8. Leh sed – 7x



## Zkušební řád dětí Silová část

### Starší děti 6. kyu 1. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 5 sec.
2. Most – výdrž 5 sec.
3. Mae ukemi – 10x
4. Uširo ukemi – 10x
5. Dřepy – 10x
6. Kliky – 7x
7. Sklapovačky – 7x
8. Leh sed – 7x

### Starší děti 6. kyu 2. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 7 sec.
2. Most – výdrž 7 sec.
3. Mae ukemi – 12x
4. Uširo ukemi – 12x
5. Dřepy – 12x
6. Kliky – 7x
7. Sklapovačky – 7x
8. Leh sed – 10x

### Starší děti 5. kyu 1. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 7 sec.
2. Most – výdrž 7 sec.
3. Mae ukemi – 15x
4. Uširo ukemi – 15x
5. Dřepy – 15x
6. Kliky – 10x
7. Sklapovačky – 10x
8. Leh sed – 10x

### Starší děti 5. kyu 2. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 7 sec.
2. Most – výdrž 7 sec.
- 2 kola**
3. Mae ukemi – 10x
4. Uširo ukemi – 10x
- 2 kola**
5. Dřepy – 10x
6. Kliky – 7x
7. Sklapovačky – 7x
8. Leh sed – 10x

### Starší děti 4. kyu 1. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 7 sec.
2. Most – výdrž 7 sec.
3. Mae ukemi – 20x
4. Uširo ukemi – 20x
5. Dřepy – 20x
6. Kliky – 10x
7. Sklapovačky – 10x
8. Leh sed – 20x

### Starší děti 4. kyu 2. stupně

1. Stojka na hlavě – výdrž 7 sec.
2. Most – výdrž 7 sec.
- 2 kola**
3. Mae ukemi – 15x
4. Uširo ukemi – 15x
- 2 kola**
5. Dřepy – 15x
6. Kliky – 8x
7. Sklapovačky – 8x
8. Leh sed – 15x