



## KUDO MOKINIŲ IR MEISTRŲ DIRŽŲ PAKOPOS

	<b>10 KYU</b>
	<b>9 KYU</b>
	<b>8 KYU</b>
	<b>7 KYU</b>
	<b>6 KYU</b>
	<b>5 KYU</b>
	<b>4 KYU</b>
	<b>3 KYU</b>
	<b>2 KYU</b>
	<b>1 KYU</b>
	<b>1 DAN</b>

1.

2.

3.

4.

# 10 - 6 KYU

## KIHON

### 基本稽古

#### Rankų smūgių technika

Visi smūgiai vienoje priekinėje kairėje ir dešinėje stovėsenoje. Kiekvienas smūgis atliekamas 10 kartų.

1. Tiesus smūgis (priekine) ranka į galvą. **"Džab džodan"**
2. Tiesus smūgis (priekine) ranka į korpusą. **"Džab čiudan"**
  
3. Tiesus smūgis (galine) ranka į galvą. **"Sutereto džodan"**
4. Tiesus smūgis (galine) ranka į korpusą. **"Sutereto čiudan"**
  
5. Šoninis smūgis (priekine) ranka į galvą. **"Fuku džodan"**
6. Šoninis smūgis (priekine) ranka į korpusą. **"Fuku čiudan"**
  
7. Šoninis smūgis (galine) ranka į galvą. **"Fuku džodan"**
8. Šoninis smūgis (galine) ranka į korpusą. **"Fuku čiudan"**
  
9. Apatinis smūgis (priekine) ranka į galvą. **"Apa džodan"**
10. Apatinis smūgis (priekine) ranka į korpusą. **"Apa čiudan"**
  
11. Apatinis smūgis (galine) ranka į galvą. **"Apa džodan"**
12. Apatinis smūgis (galine) ranka į korpusą. **"Apa čiudan"**
  
13. Šoniniai smūgiai alkūnėmis į galvą pakaitomis **"Hidži džodan"** (20 smūgių).

# KIHON

## 基本稽古

### Kojų spyrių technika

1. Tiesus spyris priekine pėdos dalimi į galvą „**Mae geri džodan**“ dešine (atramine koja), gilioje stovėsenoje „Zenkucu Dači“ pasisukus 45 laipsnių kampu į kairę 10 kartų, po to pakeičiama stovėseną ir atliekama 10 smūgių kaire koja. Spyrio metu rankos laiko diržo galus.

Tada atliekama 10 smūgių keičiant kojas su rankų atmojimu „Fudo Dači“ stovėsenoje. Viso 30 spyrių.

2. Spyriai keliais „**Hiza geri džodan**“ stovint „Fudo Dači“ stovėsenoje kojos pečių plotyje - 10 kartų pakaitomis kaire ir dešine kojomis, rankomis laikant diržo galus, 10 kartų pakaitomis kaire ir dešine kojomis, imituojant priešininko užlaikymą už galvos ir 10 kartų pakaitomis kaire ir dešine kojomis, atmojant koją atgal. Viso 30 spyrių.

3. Spyriai ratu į galvą iš pradinės stovėsenos „**Mavasi geri džodan**“, stovint „Fudo dači“ rankomis laikant diržo galus 10 kartų ir 20 kartų keičiant kojas su rankų atmojimu. Viso 30 spyrių.

4. Šoniniai mostai į galvą iš pradinės stovėsenos „Fudo Dači“ „**Yoko Keage**“, kojos pečių plotyje, pasisukus 45 laipsnių kampu į kairę - 10 kartų pakaitomis kaire ir dešine kojomis, rankomis laikant diržo galus, ir šoniniai spyriai „**Yoko geri**“, pakaitomis 20 kartų. Viso 30 spyrių.

5. Smūgiai atgal į pilvą iš pradinės stovėsenos „Fudo Dači“ „**Uširo geri čjudan**“, kojos pečių plotyje, pasisukus 45 laipsnių kampu į kairę - 10 kartų pakaitomis kaire ir dešine kojomis, rankomis laikant diržo galus, spyriai šonu įkelio sąnarį „**Kancecu geri**“ esant 45 laipsnių kampu, 10 spyrių ir spyriai šonu įkelio sąnarį „**Kancecu geri**“ esant pradinėje stovėsenoje „Fudo Dači“, 10 kartų. Viso 30 spyrių.

6. Šoniniai pakirtimai „**Asi barai**“ stovint pradinėje stovėsenoje, kojos pečių plotyje - 10 kartų pakaitomis iš kairės ir dešinės pusės, rankomis imituojant priešininko patraukimą, spyriai į tarpukojį „**Kinteki geri**“, 20 kartų greitėjant. Viso 30 spyrių.

# 10 KYU



## Stovėsenos

**Fudo Dači;** (Kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prie dubens)

**Yoi - Kumite Dači;** (atsistoti į kovinę stovėseną)

## Kombinacijos (Ido Te - Vadza)

### Kombinacija (Ido Te - Vadza)

**Džab Džodan** (Tiesus smūgis priekine ranka)

**Sutereto Džodan** (Tiesus smūgis galine ranka)

5 kombinacijos atliekamos iš vietos ir 5 kombinacijos judėjime pirmyn ir atgal.

## Kojų technika (Asi - Vadza)

**Mavaši geri Gedan** (Spyris puslankiu kojos lygmenyje)

**Hiza geri Čiudan / Džodan** (Spyris keliu pilvo lygmenyje/galvos lygmenyje).

5 spyriai atliekami iš vietos ir 5 spyriai judėjime pirmyn ir atgal.

## Kritimų technika (Ukemi vaza)

5 **Uširo ukemi** (kritimas ant nugaros pritūpus)

# 9 KYU



## Stovėsenos

**Fudo Dači;** (Kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prie dubens)

**Yoi - Kumite Dači;** (atsistoti į kovinę stovėseną)

## Kombinacija (Ido Te - Vadza)

**Džab Džodan** (Tiesus smūgis priekine ranka)

**Sutereto Džodan** (Tiesus smūgis galine ranka)

**Fuku Džodan** (Šoninis smūgis priekine ranka)

*5 kombinacijos atliekamos iš vietos ir 5 kombinacijos judėjime pirmyn ir atgal.*

## Kojų technika(Asi - Vadza)

**Mavaši geri Čiudan** (Spyris puslankiu pilvo lygmenyje)

**Mae geri Čiudan** (Tiesus spyris pilvo lygmenyje)

*5 spyriai atliekami iš vietos ir 5 spyriai judėjime pirmyn ir atgal.*

## Kritimų technika (Ukemi vaza)

5 **Zempo Ukemi** (kritimai į priekį ant dilbių)

## 8 KYU



### **Stovėsenos**

**Fudo Dači;** (Kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prie dubens)

**Yoi - Kumite Dači;** (atsistoti į kovinę stovėseną)

### **Kombinacija (Ido Te - Vadza)**

**Džab Džodan** (Tiesus smūgis priekine ranka)

**Sutereto Džodan** (Tiesus smūgis galine ranka)

**Apa Čiudan** (Apatinis smūgis į korpusą priekine ranka)

5 kombinacijos atliekamos iš vietos ir 5 kombinacijos judėjime pirmyn ir atgal.

### **Kojų technika (Asi - Vadza)**

**Mae geri džodan** (Tiesus spyris koja galvos lygmenyje)

**Yoko geri džodan** (Spyris šonu galvos lygmenyje)

5 spyriai atliekami iš vietos ir 5 spyriai judėjime pirmyn ir atgal.

### **Kritimų technika (Ukemi vaza)**

5 **Joko ukemi** (kritimas ant šono)

## 7 KYU



### Stovėsenos

**Fudo Dači;** (Kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prie dubens)

**Yoi - Kumite Dači;** (atsistoti į kovinę stovėseną)

### Kombinacija (Ido Te - Vadza)

**Džab Džodan** (Tiesus smūgis ranka į galvą)

**Sutereto Čudan** (Tiesus smūgis galine ranka į pilvą)

**Fuku Džodan** (Šoninis smūgis priekine ranka)

**Apa Džodan** (Apatinis smūgis galine ranka)

5 kombinacijos atliekamos iš vietos ir 5 kombinacijos judėjime pirmyn ir atgal.

### Kojų technika (Asi -Vadza)

**Uširo geri Čudan** (Spyris iš apsisukimo pilvo lygmenyje)

**Mavasi geri Džodan** (Spyris puslankiu galvos lygmenyje)

5 spyriai atliekami iš vietos ir 5 spyriai judėjime pirmyn ir atgal.

### Kritimų technika (Ukemi vaza)

5 **Mae ukemi** (atsistojus kūlversčiai į priekį)

## 6 KYU



### **Stovėsenos**

**Fudo Dači;** (Kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prie dubens)

**Yoi - Kumite Dači;** (atsistoti į kovinę stovėseną)

### **Kombinacija**

**Džab Džodan** (Tiesus smūgis ranka į galvą)

**Fuku Džodan** (Šoninis smūgis galine ranka į galvą)

**Apa Čiudan** (Apatinis smūgis priekine ranka į pilvą)

**Fuku Džodan** (Šoninis smūgis galine ranka į galvą)

5 kombinacijos atliekamos iš vietos ir 5 kombinacijos judėjime pirmyn ir atgal.

### **Kojų technika(Asi -Vadza)**

**Uširo geri Džodan** (Spiris iš apsisukimo galvos lygmenyje)

**Uširo mavaši geri Džodan** (Spiris ratu iš apsisukimo galvos lygmenyje)

5 spyriai atliekami iš vietos ir 5 spyriai judėjime pirmyn ir atgal.

### **Kritimų technika (Ukemi vaza)**

5 **Uširo ukemi** (atsistojus kūlversčiai atgal per nugara)



# BENDRO FIZINIO PASIRUOŠIMO IR KOVŲ NORMATYVAI

## 1. NORMATYVAI ATSPAUDIMAMS, PRITŪPIMAMS, PRATIMAI PILVO PRESUI.

Amžius	10 - 9 kyu A-P-PP	8 - 7 kyu A-P-PP	6 kyu A-P-PP
<b>U9, U11, U13, U16</b>	10 – 10 - 10	20 – 20 – 20	30 – 30 – 30
<b>U16,U19, suaugę</b>	20 – 20 – 20	30 – 30 – 30	40 – 40 – 40

## 2. KOVŲ NORMATYVAI

Kovos vyksta pagal Kudo K.I.F patvirtintas taisykles.

Kovų skaičius skiriamas atsižvelgiant į sportininkų amžių ir kvalifikaciją.

**Kumite Vaza (Š), (BŠ) - kovos stovėsenoje su šalmais arba be Šalmų (BŠ).**

Amžius	10 kyu	9 kyu	8 kyu	7 kyu	6 kyu
<b>U9, U11, U13,</b>	BŠ - 2	BŠ - 3	BŠ - 4	2 kovos (Š)	3 kovos (Š)
<b>U16, U19, suaugę</b>	BŠ - 3	BŠ - 4	BŠ - 5	2 kovos (Š)	3 kovos (Š)

Kovų trukmė: **1 MINUTĖ.**