

# 5 - 1 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 čiudan**“, 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.

# IDO KEIKO

## 移動稽古

### Rankų technika iš judėjimo

Kiekvienas smūgis atliekamas 5 kartus vietoje ir 5 kartus su judėjimu pirmyn bei atgal iš Kumite dači stovėsenos.

**1. DŽAB DŽODAN**

Judėjimas į priekį atliekant priekinės rankos smūgį į galvą.

**2. DŽAB DŽODAN + SUTERETO DŽODAN**

Judėjimas į priekį atliekant du tiesius smūgius pakaitomis kaire (priekine) ir dešine (galine) rankomis.

**3. DŽAB DŽODAN + SUTERETO DŽODAN + FUKU DŽODAN**

Judėjimas į priekį atliekant du tiesius smūgius pakaitomis kaire ir dešine rankomis, užbaigiant kombinaciją kairės rankos šoniniu smūgiu į galvą.

**4. DŽAB DŽODAN + SUTERETO DŽODAN + APA ČIUDAN**

Judėjimas į priekį atliekant du tiesius smūgius pakaitomis kaire ir dešine rankomis, užbaigiant kombinaciją kairės rankos apatiniu smūgiu į korpusą.

**5. DŽAB DŽODAN + SUTERETO ČIUDAN + FUKU DŽODAN + APA DŽODAN**

Judėjimas į priekį atliekant tiesų smūgį kaire (priekine) ranka į galvą, dešine (galine) ranka tiesų smūgį į pilvą, kaire (priekine) ranka apatinį smūgį į galvą ir dešine (galine) ranka šoninį smūgį į galvą. „5 kombinacija“ Judėjimas atgal atliekant tuos pačius techninius veiksmus.

**6. DŽAB DŽODAN + FUKU DŽODAN + APA ČIUDAN + FUKU DŽODAN**

Judėjimas į priekį atliekant tiesų smūgį kaire (priekine) į galvą, dešine (galine) ranka šoninį smūgį į galvą, kaire (priekine) ranka apatinį smūgį į korpusą ir dešine (galine) ranka šoninį smūgį į galvą. „6 kombinacija“ Judėjimas atgal atliekant tuos pačius techninius veiksmus.

# IDO KEIKO

## 移動稽古

### SPYRIAI KOJOMIS JUDĖJIME

Kiekvienas spyris atliekamas 5 kartus 5 priekį ir 5 kartu atgal.  
Atkreipiamas dėmesys į apsisukimą takelio gale 180 laipsnių kampu atliekant kryžminį bloka!

#### 1. MAE GERI ČIUDAN

Priekinės kojos spyris + žingsnis į priekį.

#### 2. MAVAŠI GERI DŽODAN IŠ GALINĖS KOJOS (KEIČIASI STOVĖSENA)

Galinės kojos spyris puslankiu į galvą keičiant stovėseną.

#### 3. MAVAŠI GERI DŽODAN IŠ PRIEKINĖS KOJOS (IŠLIEKA TA PATI STOVĖSENA)

Priekinės kojos spyris puslankiu į galvą. Prieš kiekvieną smūgį atmest koją atgal į kitą stovėseną.)

#### 4. HIZA GERI

Spyris keliu + žingsnis į priekį.

#### 5. YOKO GERI

Spyris pasisukus šonu į priekį + žingsnis į priekį.

#### 6. UŠIRO MAVAŠI DŽODAN

Spyris puslankiu į galvą iš apsisukimo + žingsnis į priekį.

#### 7. MAVAŠI GERI GEDAN IŠ ZENKUTSU DAČI

Spyris į koja iš gilios stovėsnos + žingsnis.

#### 8. UŠIRO GERI IŠ ZENKUTSU DAČI

Tiesus spyris iš apsisukimo iš gilios stovėsnos + žingsnis.

## UKEMI, EBI judėjimas

GELTONAS DIRŽAS	UKEMI variacijos iš stovėsenos	Po 5 pakartojimos
ŽALIAS DIRŽAS	EBI (KREKETĖS) judėjimas algal	Po 5 pakartojimos
RUDAS DIRŽAS	GYAKU-EBI (KREKETĖS) judėjimas į priekį	Po 5 pakartojimos

## NAGEWAZA - Metimų technika

GELTONAS DIRŽAS	Metimas į priekį iš statinės pozicijos	Kubi-nage
	Metimas atgal iš statinės pozicijos	Osoto-gari
ŽALIAS DIRŽAS	Metimas į priekį iš statinės pozicijos	<b><u>2 tipai metimų pasirinktinai</u></b> (Osoto-gari, Ouchi-gari, Kouchi-gari, praėjimas per kojas arba kitas)
	Metimas atgal iš statinės pozicijos	<b><u>2 tipai metimų pasirinktinai</u></b> (Kubi-nage, Seoi-nage, Harai-goshi arba kitas)
RUDAS DIRŽAS	Metimas judant su priešininku pirmyn	<b><u>2 tipai metimų pasirinktinai</u></b> (Osoto-gari, Ouchi-gari, Kouchi-gari, praėjimas per kojas arba kitas)
	Metimas judant su priešininku atgal	<b><u>2 tipai metimų pasirinktinai</u></b> (Kubi-nage, Seoi-nage, Harai-goshi arba kitas)

## NEWAZA - Imtynių technika

GELTONAS DIRŽAS	GUARD apėjimas	2 variacijos
	Pabėgimas iš SIDE CONTROL, MOUNT pozicijos	Po 1 pakartojimą.
ŽALIAS DIRŽAS	Skausmingas veiksmas iš apatinės pozicijos	Po 1 pakartojimą.
	Skausmingas veiksmas iš viršutinės pozicijos	Po 1 pakartojimą.
RUDAS DIRŽAS	Smaugimas iš viršutinės pozicijos	Po 1 pakartojimą.
	Smaugimas iš apatinės pozicijos	Po 1 pakartojimą.



## BENDRO FIZINIO PASIRUOŠIMO IR KOVŲNORMATYVAI

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

Kyu	5 kyu A-P-PP	4 - 3 kyu A-P-PP	2 -1 kyu A-P-PP
Skaičius	40 - 40 - 40	50 - 50 - 50	60 - 60 - 60

### 2. KOVŲ NORMATYVAI

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

Kovų skaičius skiriamas atsižvelgiant į sportininkų amžių ir kvalifikaciją.

**Kumite Vaza (Š) - kovos stovėsenoje su šalmais (Š).**

**Tsukami Vaza (K) - kovos klinčė naudojant kelius, alkūnes bei metimus.**

**Ne Vaza (N) - kovos parterėje**

KYU	5 kyu	4 kyu	3 kyu	2 kyu	1 kyu
<b>Kovų skaičius</b>	2 kovos (Š)	3 kovos (Š) 1 kova (N)	4 kovos (Š) 2 kovos (N)	5 kovos (Š) 3 kovos (N)	Š - 4 K - 3 P - 2

Kovų trukmė: **1 MINUTĖ.**