

Leonardo da Vinci programos mobilumo projekto
Nr. LLP-LdV-VETPRO-2012-LT-0707
„Sporto trenerių įgūdžių tobulinimas taikant ES šalių patirtį“ vizito
pagal Mokymosi visą gyvenimą programą

METODINĖ MEDŽIAGA

Dotacijos gavėjas – Lietuvos sporto federacijų sąjunga (Vilnius, Lietuva).

Siunčianti organizacija – Lietuvos Kyudo Federacija (Vilnius, Lietuva).

Priimanti organizacija – Alster Dojo e. V. (Hamburgas, Vokietija).

Vizito laikotarpis: nuo 2012-06-24 iki 2012-06-30.

Dalyviai: Ringa Baltrušaitė ir Tomas Kučinskas.

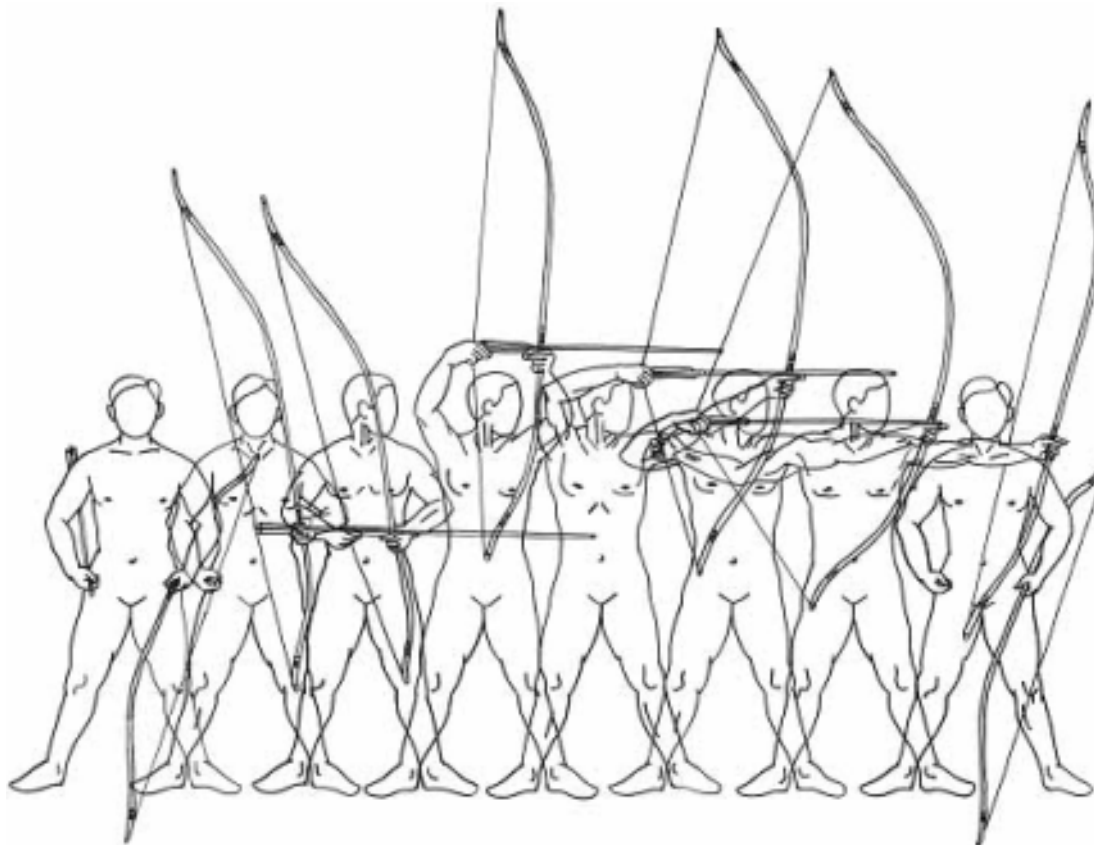


Švietimo ir kultūros GD

Mokymosi visą gyvenimą programa

*Šis Leonardo da Vinci projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai bei administruojamas Švietimo mainų paramos fondo.
Pranešimas atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą.*

Šūvio atlikimas (8 žingsniai – HASSETSU).



1. ASHI BUMI – kojų ir pėdų pastatymas;
2. DO ZUKURI – kūno sustatymas;
3. YU GAMAE – lanko paruošimas:
 - TORI KAKE – templės užkabinimas dešine ranka,
 - TE NO UCHI – lanko paėmimas kaire ranka,
 - MONO MI – žvilgsnis į taikinį;
4. UCHI O KOSHI – lanko pakėlimas;
5. HIKIWAKE – lanko tempimas;
6. KAI – pilnas įtempimas:
 - TSUME AI – vertikalios ir horizontalios kūno linijų sustatymas,
 - NOBI AI – galutinis išsitempimas;
7. HANARE – paleidimas;
8. ZAN SHIN – išlikimas po šūvio.

1. ASHI BUMI – kojų ir pėdų pastatymas.

Pėdos statomos V raidės forma.

Abiejų kojų nykščiai sudaro tiesią liniją į taikinuko centrą.

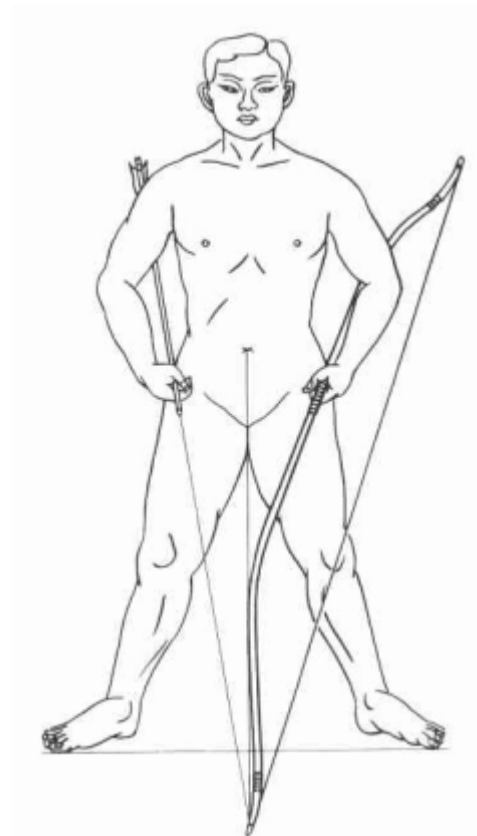
Kampas tarp pėdų – 60 laipsnių.

Atstumas tarp kojų nykščių – *Yazuka** ilgio.

**Yazuka* ilgis – rankos ilgis plus 5-6cm



Lanko viršūnė laikoma per kūno vidurio liniją ir 10 cm pakelta nuo grindų.



2. DO ZUKURI – kūno sustatymas.

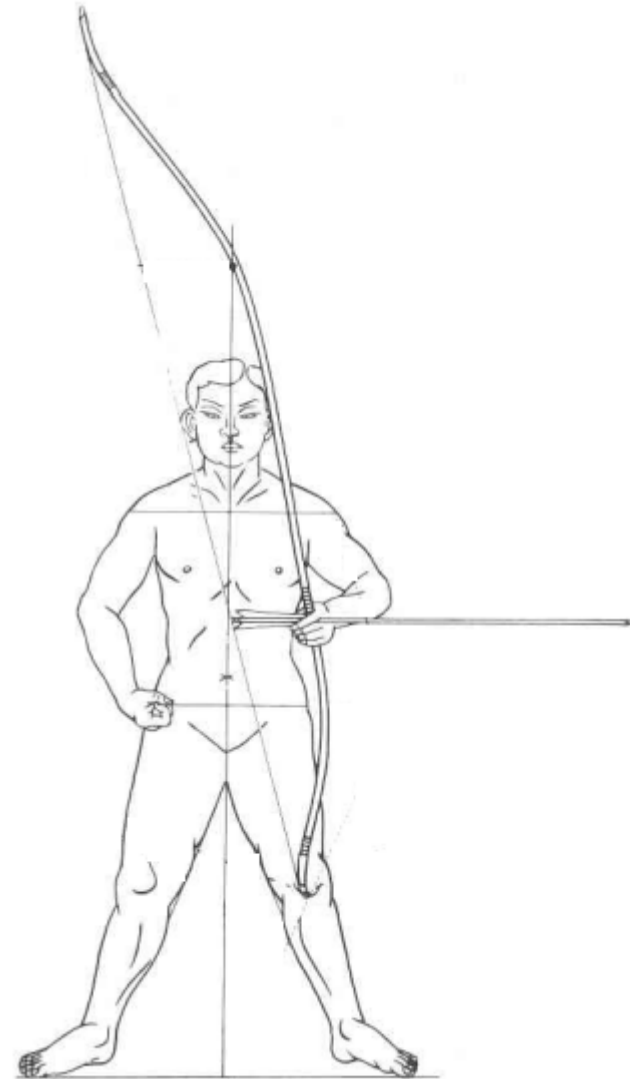
Nugara ištiesinta.

Pečių, klubų bei pėdų linijos lygiagrečios.

Lankas statomas ant kairio kelio.

Žvilgsnis tiesiai prieš save, tarp lanko ir templės.

Dešinė ranka ant dešinio klubo.

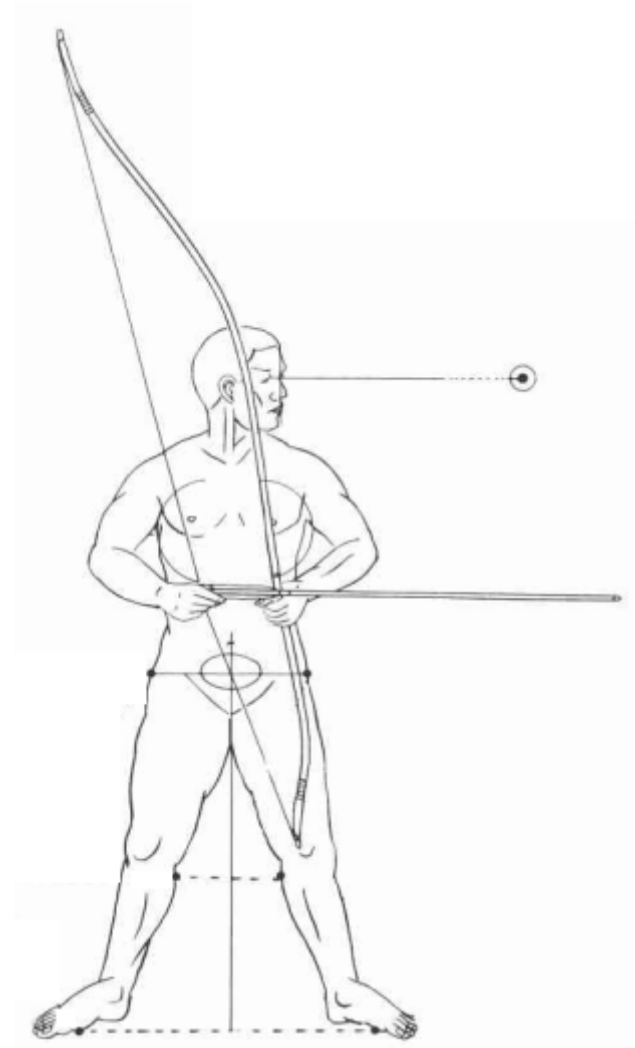


3. YU GAMAE – lanko paruošimas.

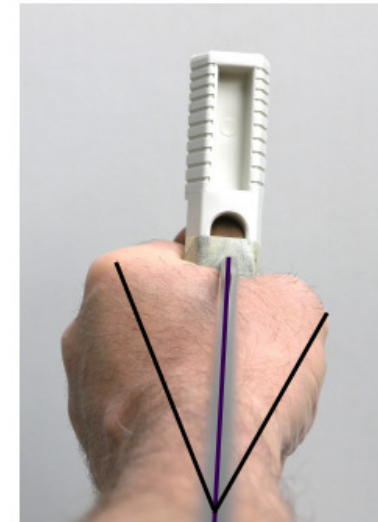
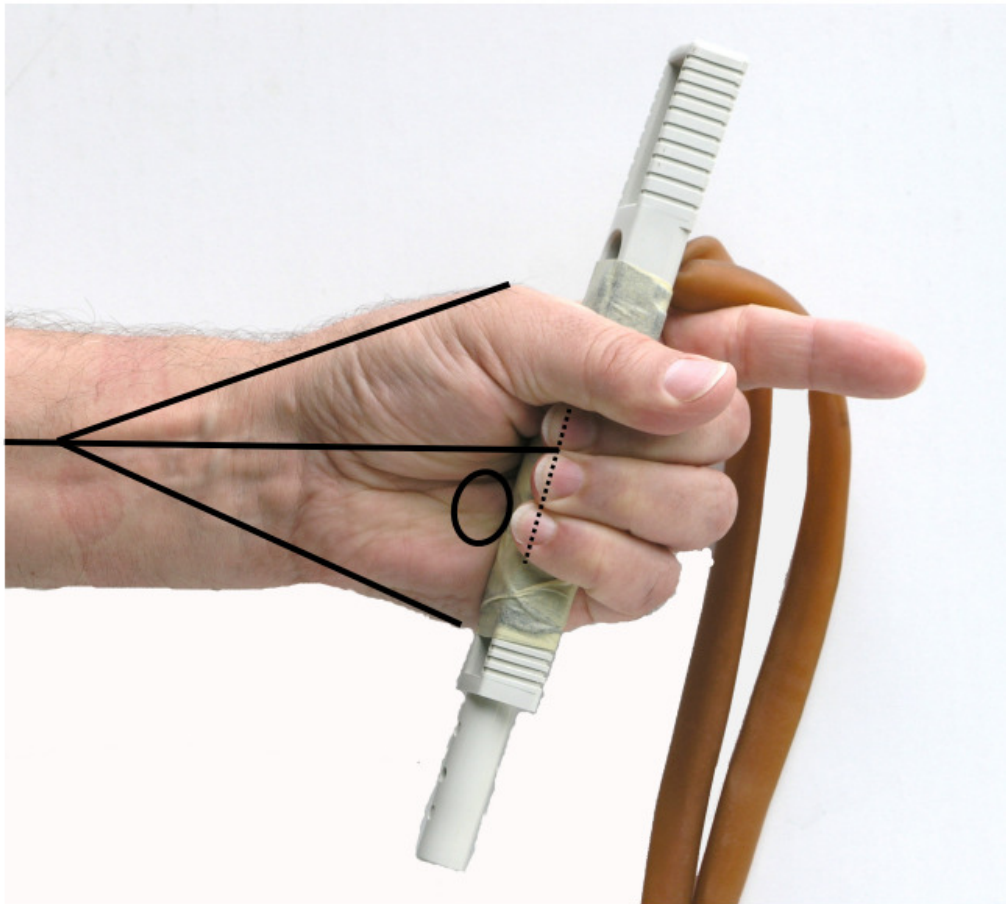
TORI KAKE – templės užkabinimas dešine ranka.

TE NO UCHI – lanko paėmimas kaire ranka.

MONO MI – žvilgsnis į taikinį.



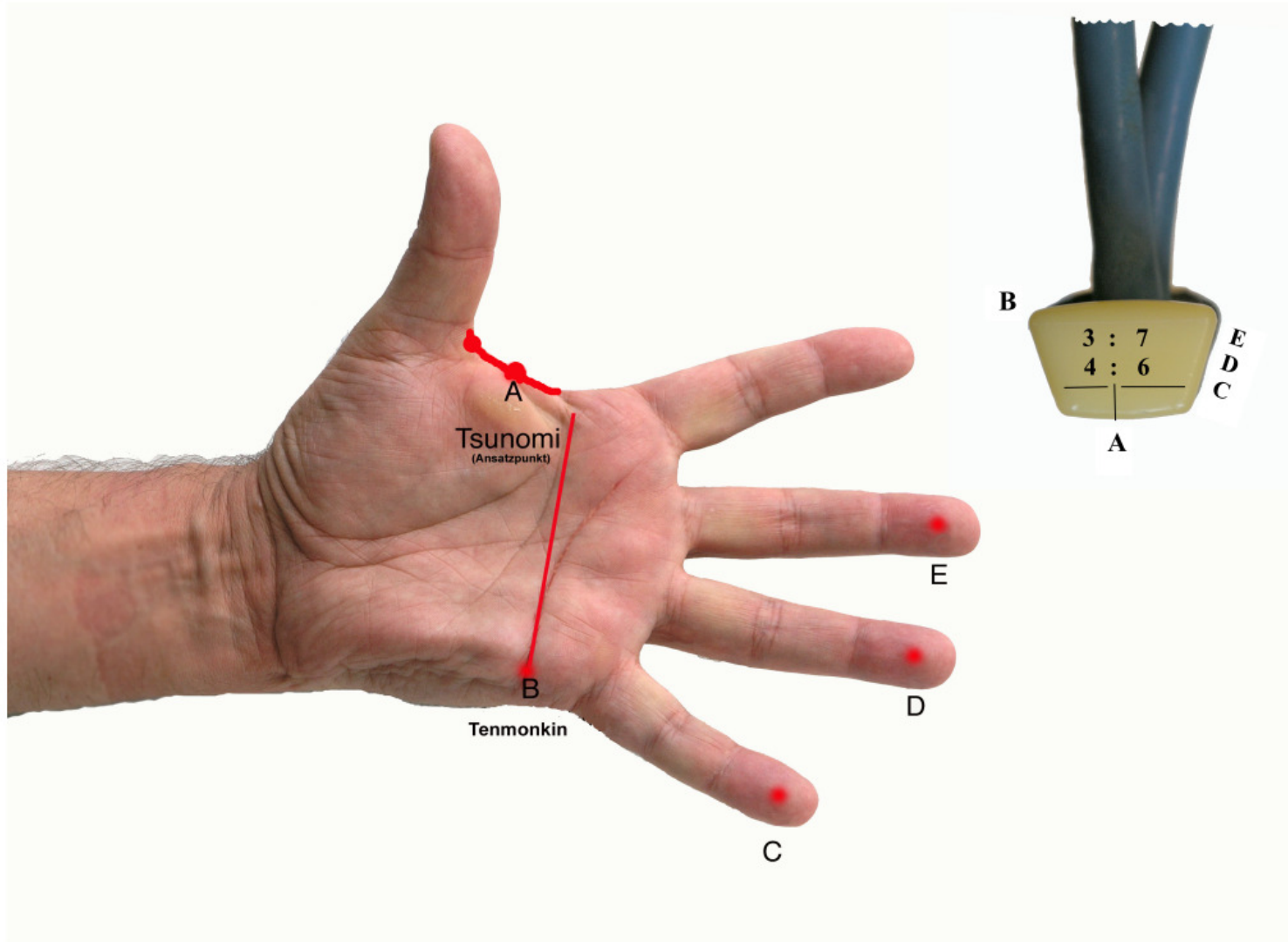
TE NO UCHI formavimas:



Kriterien für die Form des Te no Uchi am Gomuyumi:

- Tsunomi in der Teilung von 4:6 nach links am Griff ansetzen
- "Schwimmhaut" nach unten einrollen
- Te no uchi no jumonji (Kreuz des Te no Uchi = Bogen - Daumenknochen = ca. 90 °)
- Nakaoshi: Mittige Druckaufnahme ("Wachtelei" / "Schirmspeichen")
- Fingernägel in einer Linie an der rechten Bogenseite
- An der Rückseite Raum für das spätere Yugaeri lassen ("Platz für einen Bleistift")

TE NO UCHI formavimas:

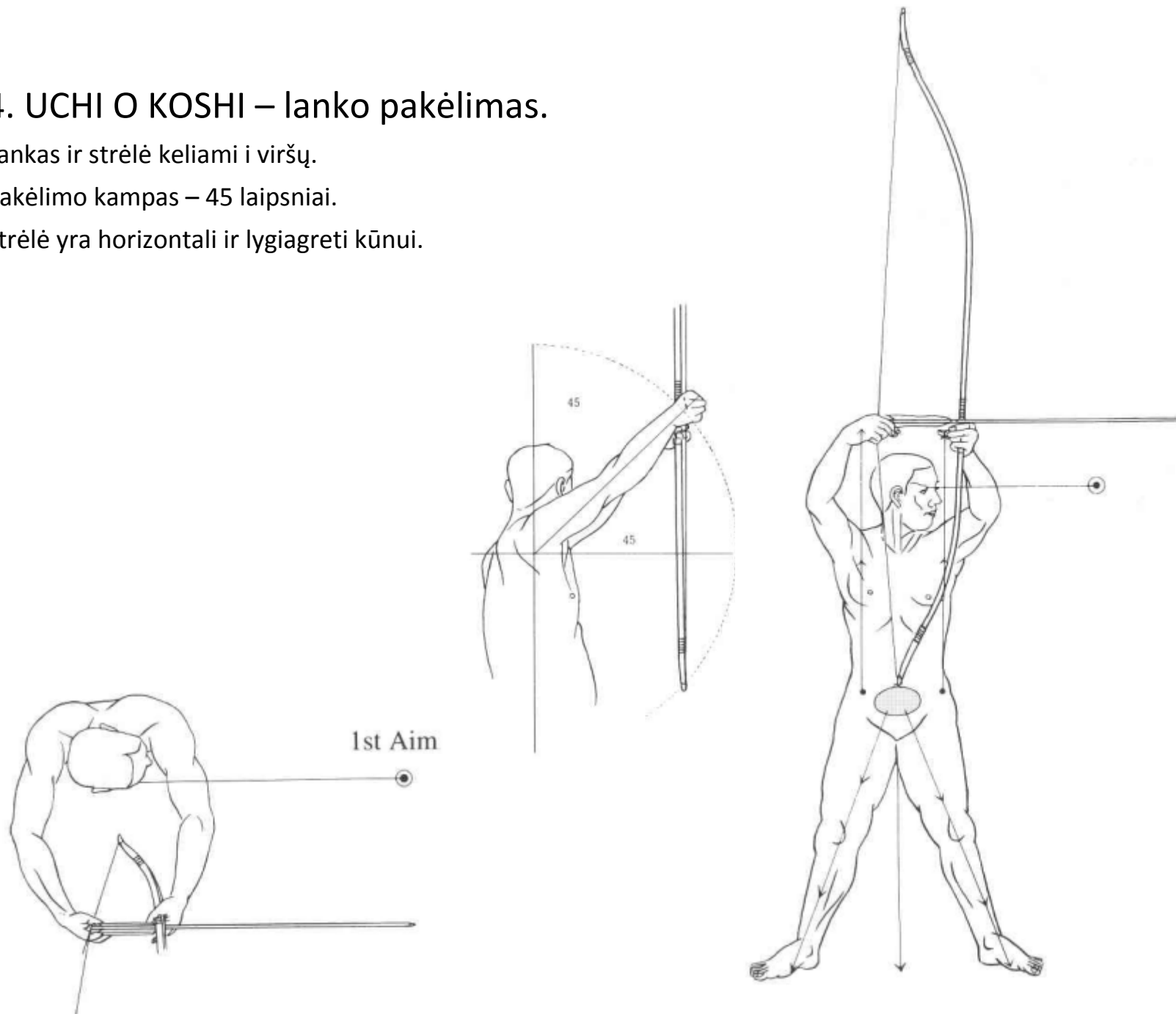


4. UCHI O KOSHI – lanko pakėlimas.

Lankas ir strėlė keliami į viršų.

Pakėlimo kampas – 45 laipsniai.

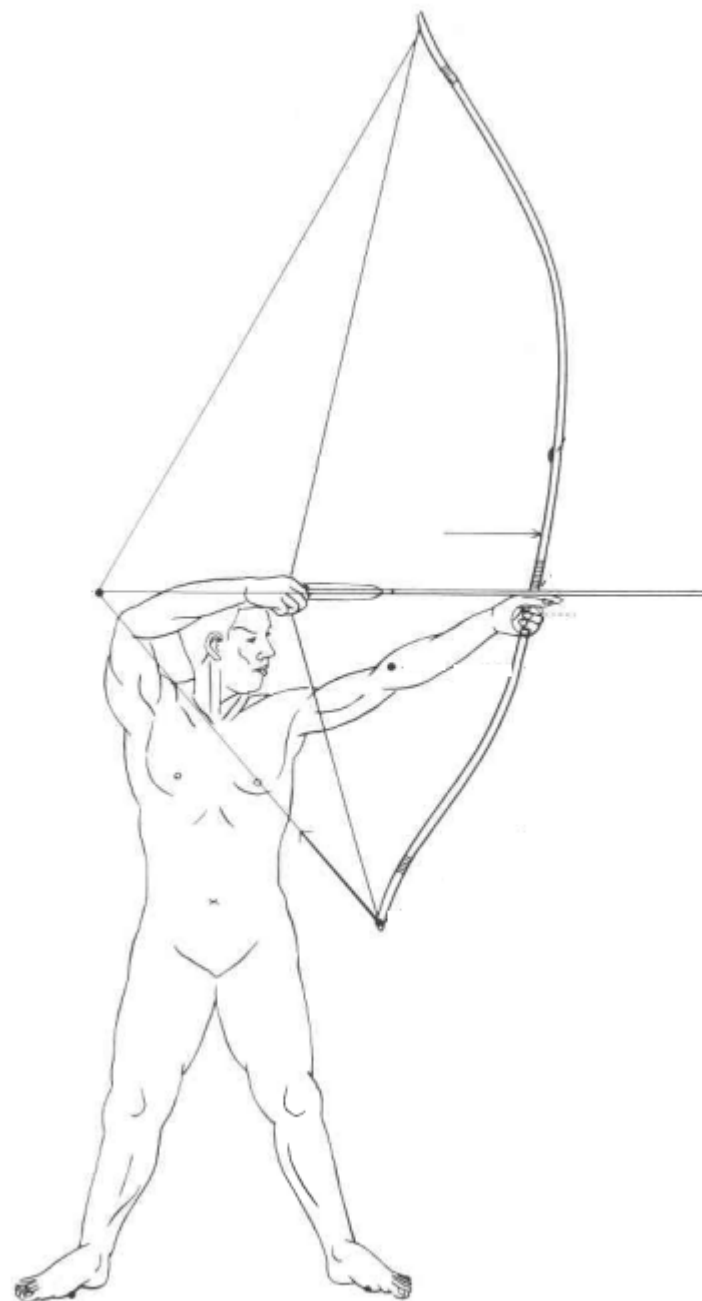
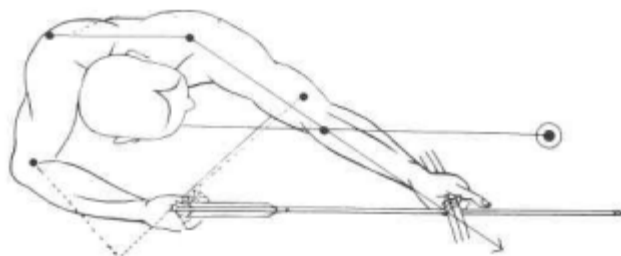
Strėlė yra horizontali ir lygiagreti kūnui.



5. HIKIWAKE – lanko tempimas.

Vienodai ir tolygiai tempiama kairė ir dešinė rankos.

Strėlė yra horizontali ir lygiagreti kūnui.



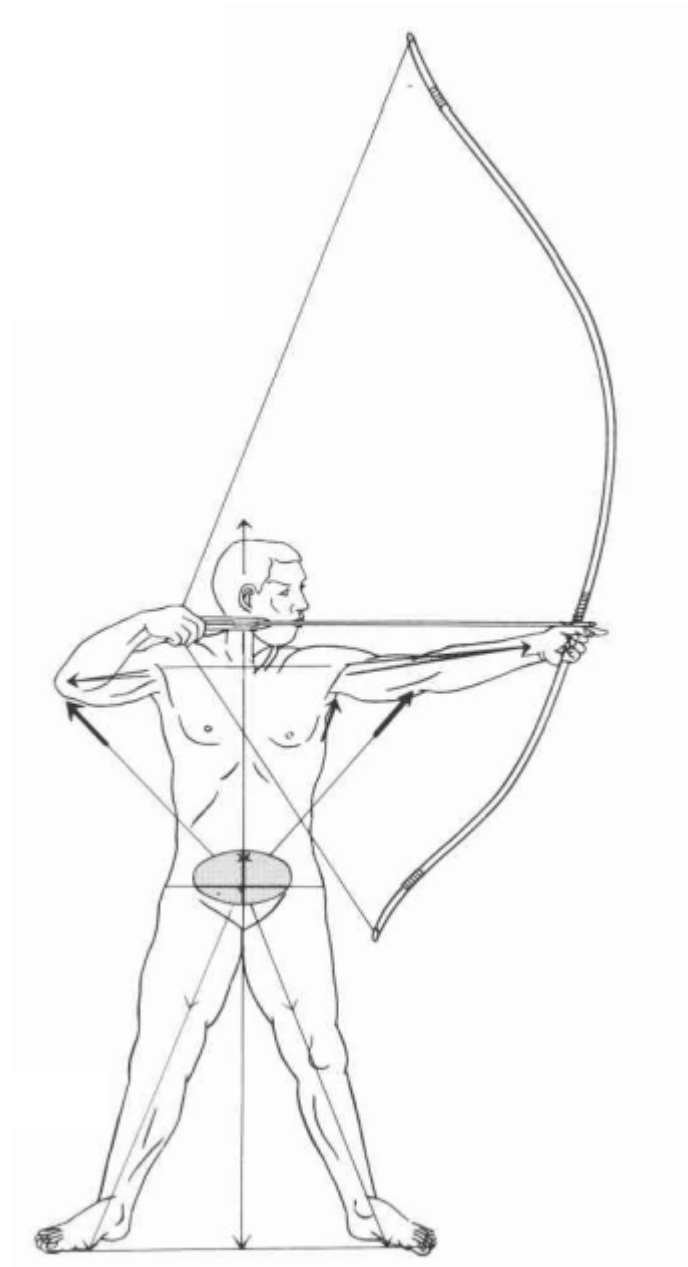
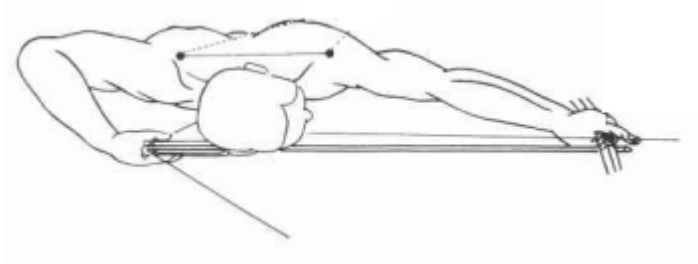
6. KAI – pilnas įtempimas.

TSUME AI – vertikalios ir horizontalios kūno linijų susstatymas.

NOBI AI – galutinis išsitempimas.

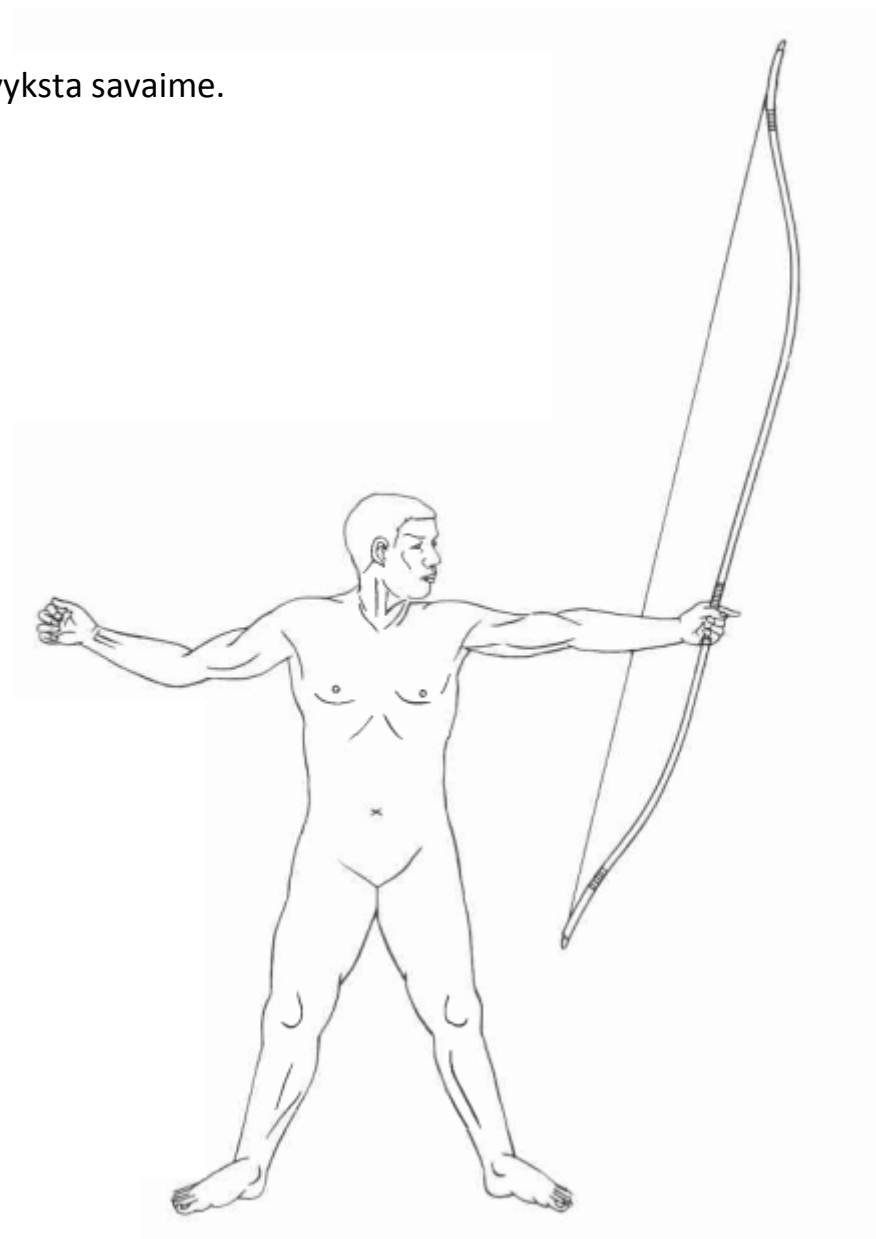
Penkių kryžių taisyklė:

1. Lankas ir strėlė.
2. Lankas ir kairės rankos paėmimas (tenouchi).
3. Dešinės rankos nykštys ir templė.
4. Kūno centro vertikali linija ir pečių linija.
5. Kaklo ir strėlės linijos.



7. HANARE – paleidimas.

Kai įvykdomos visos pilno įtempimo sąlygos, paleidimas įvyksta savaime.



8. ZAN SHIN – išlikimas po šūvio.

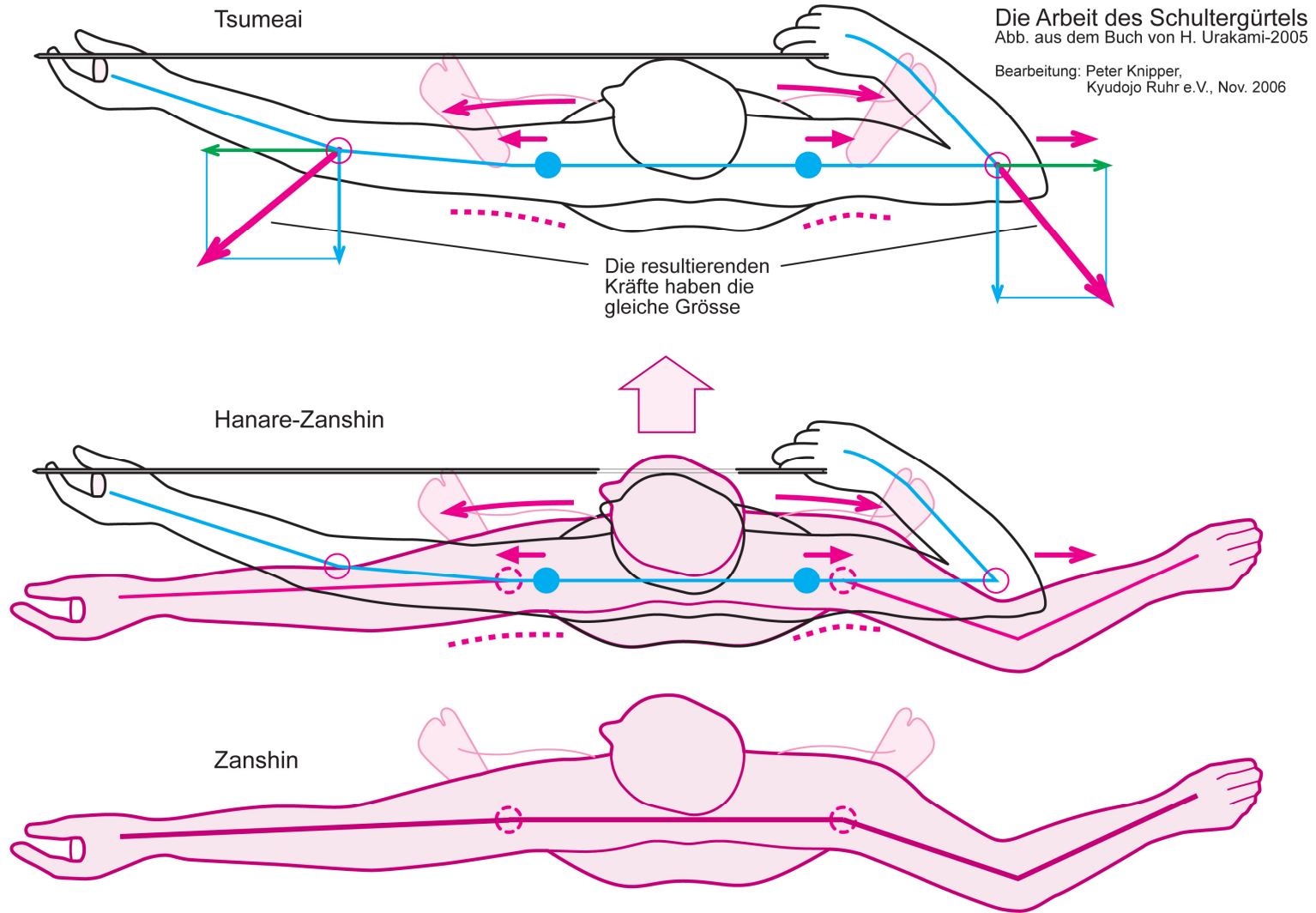
Paleidimo tęsinys bei išraiška.

YU DAOSHI – lanko nuleidimas (rankos ant klubų).

MONO MI – žvilgsnio grąžinimas.

Pėdų suglaudimas.

Pečių juostos darbas:



Vizito akimirkos



Vizito akimirkos

