



Erasmus+ programos mobilumo projektas

“Kvalifikacijos tobulinimas sporto organizavimo ir mokymo specialistams”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sutarties Nr. 2018-1-LT01-KA102-046893

Mobilumo veikla Pajulahti, Suomijoje

2018 m. rugpjūčio 15–22 d.

Priimantis partneris - Suomijos kyudo federacija

www.kyudo.fi



Bendradarbiaujant su Lietuvos Kyudo federacija

www.kyudo.lt



Koordinatorius - Lietuvos sporto federacijų sąjunga

www.lsfs.lt



Kyudo



KYUDO PRAKTIKA

Kyudo gali būti praktikuojamas kaip kovos menas, kaip sportas, kaip ceremonija ar kaip asmeninio tobulėjimo kelias.

Kyudo stiprina kūną, ramina protą, balansuoja emocijas, lavina koncentraciją. Ir nesvarbu kurį kelią pasirinksi, visų jų pagrindinis tikslas yra “shin-zen-bi” būseną - “tiesa-gėris-grožis”.

Galbūt tai neįprasta kovos menams, bet viena iš pagrindinių privalumų, priskiriamų Kyudo, yra tai, kad praktikavimas padeda išvengti konfrontacijos ir agresijos. Tai – grožis ir elegancija, koncentracija ir tikslumas, greitis ir jėga. Iš praktikuojančių Kyudo visuomet tikimasi mandagumo, užuojautos ir moralės principų laikymosi taip pat gebėjimo išlaikyti šaltakraujiškumą ir taktiškumą netgi veikiant psichologiniam spaudimui.



PENKIOS ŠŪVIŲ FORMOS

1. **MAKIWARA MAE** – šūvis į makivarą (iš arti);



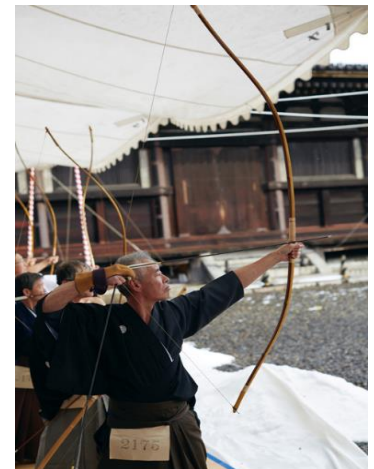
2. **KOMATO MAE** - 28m atstumu iki taikinio vadinamo mato;



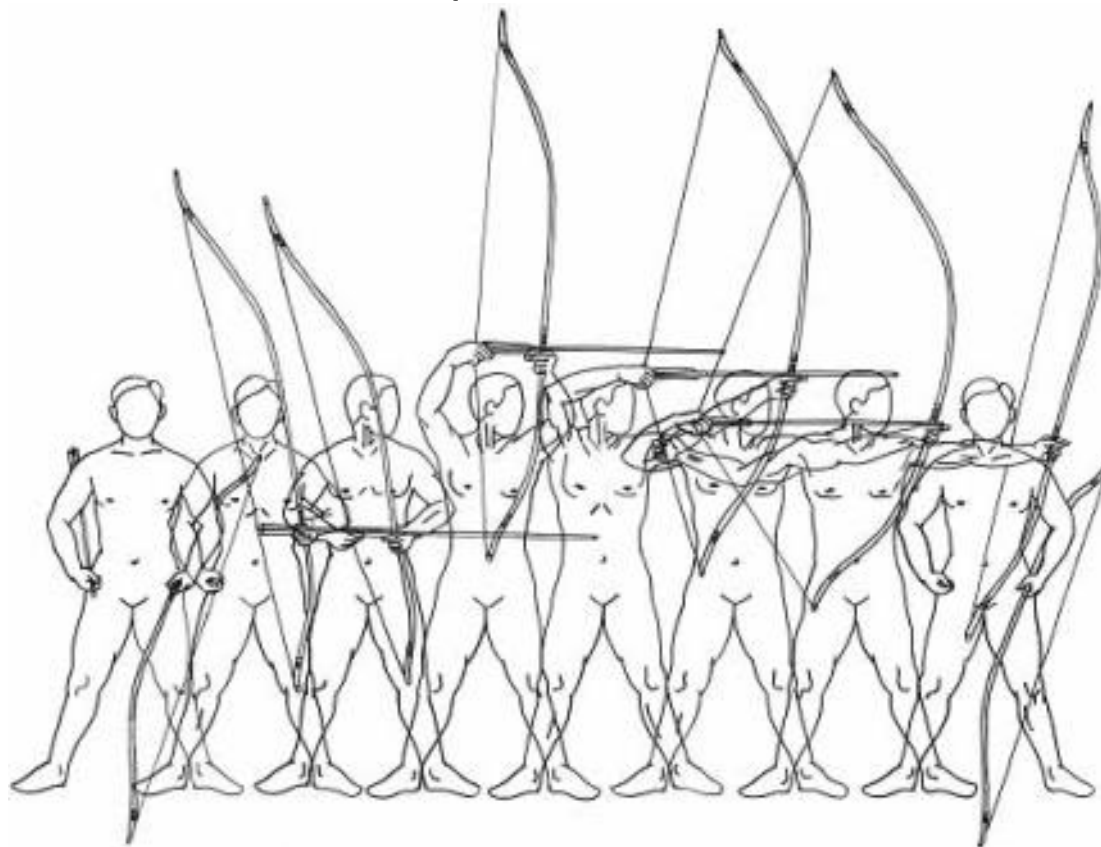
3. **YÔ MAE / TEKI MAE** – šūvis į priešą;

4. **SASHIYA MAE** – šūviai su daug strėlių
(dar kitaip vadinama „kazuya“);

5. **TÔYA MAE** – šūviai tolimu atstumu.

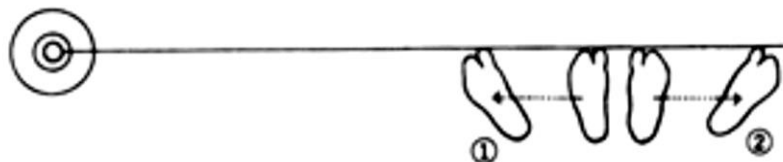


ŠŪVIO ATLIKIMAS (8 ŽINGSNIAI – HASSETSU)

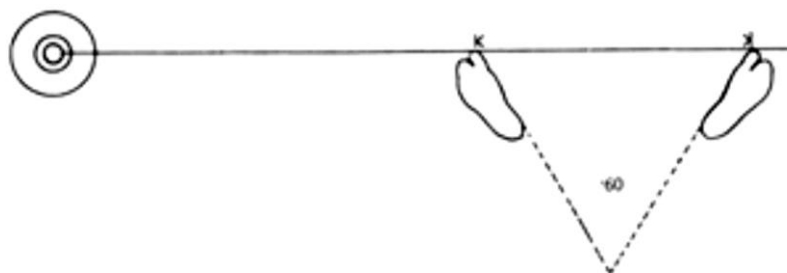


1. ASHI BUMI – kojų ir pėdų pastatymas;
2. DO ZUKURI – kūno sustatymas;
3. YU GAMAЕ – lanko paruošimas:
 - TORI KAKE – templės užkabinimas dešine ranka,
 - TE NO UCHI – lanko paėmimas kaire ranka,
 - MONO MI – žvilgsni į taikinį;
4. UCHI O KOSHI – lanko pakėlimas;
5. SANBUN NO NI – lanko tempimas iki antakių linijos;
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



Koju ir pēdu pastatymas.
Pirštų galiukai turi būti
vienoje linijoje su išvestine iš
taikinio centro.



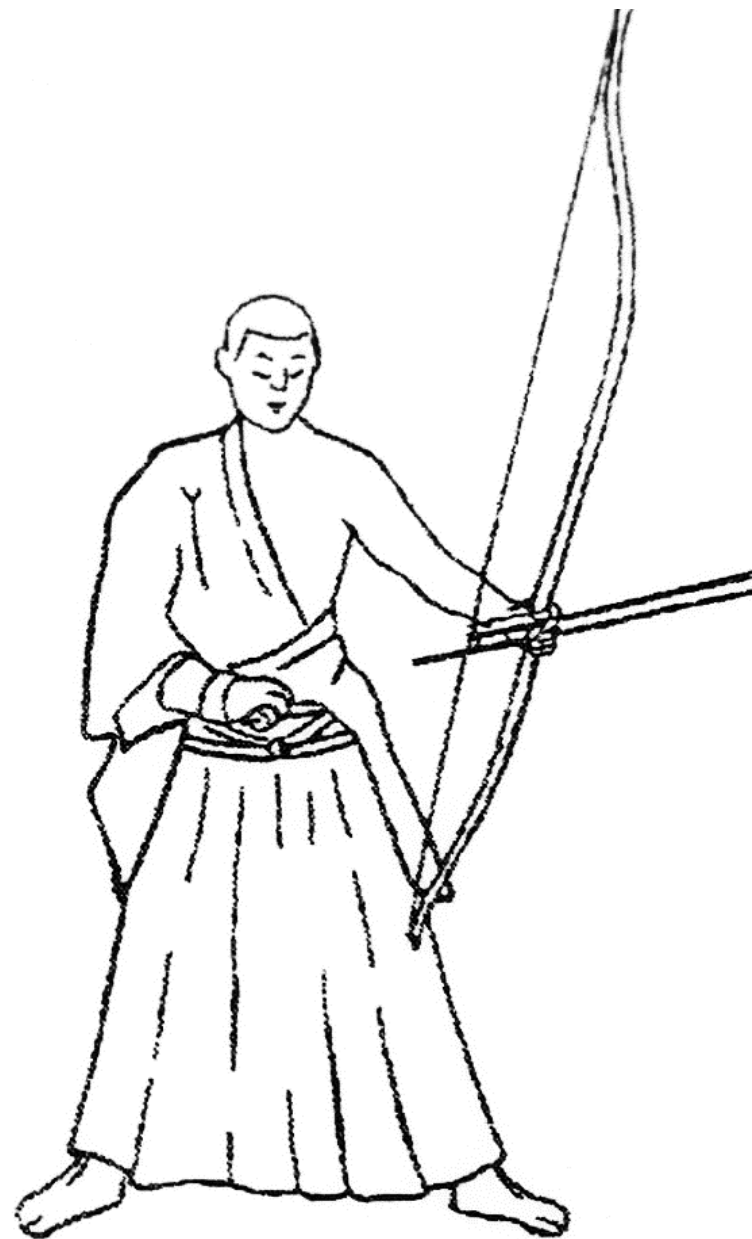
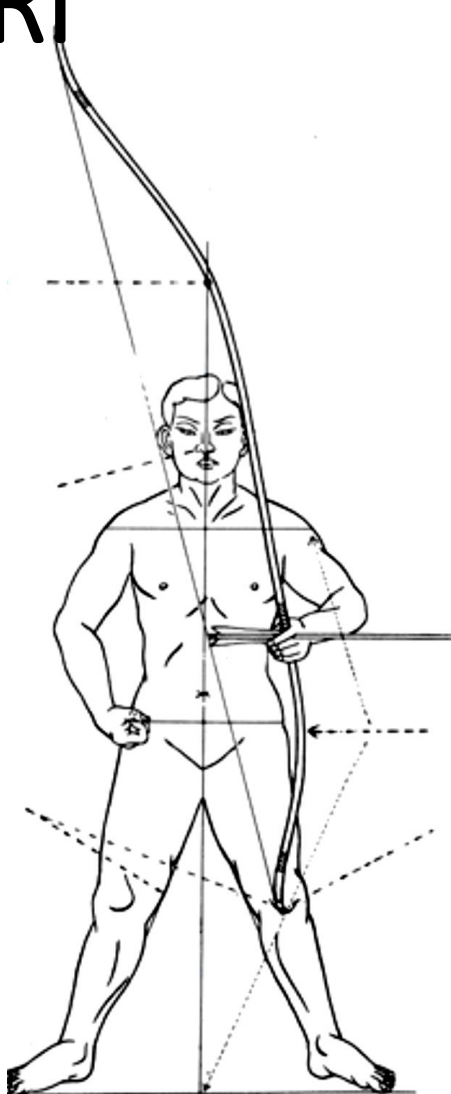
Kampas tarp pėdų turi būti
60 laipsnių.



2. DO ZUKURI

Kūno sustatymas.

Jis gali turėti stiliaus skirtumų, bet pagrindiniai principai tie patys.

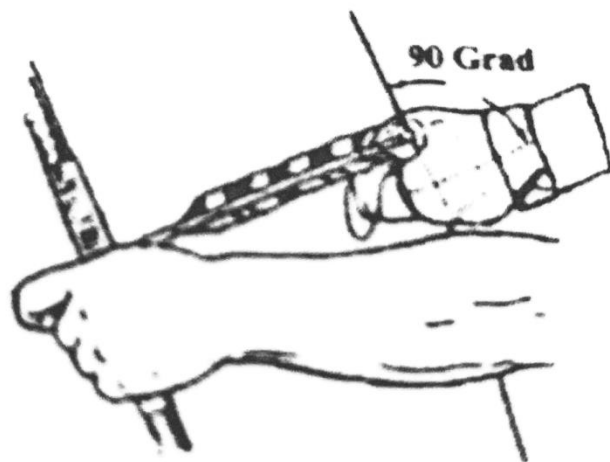


3. YU GAMAE (1)

Lanko paruošimas:

- TORI KAKE – templės užkabinimas dešine ranka

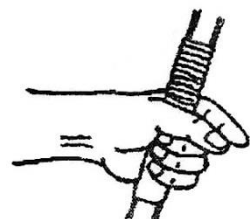
- tarp pirštinės ir nykščio turi būti 90 laipsnių kampas



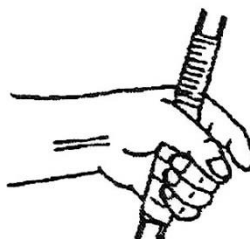
3. YU GAMAE (2)

Lanko paruošimas:

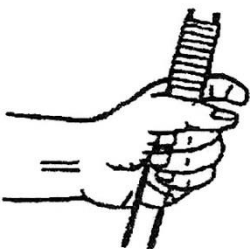
- TE NO UCHI – lanko paėmimas kaire ranka
- 3 pirštai turi būti vienoje eilėje ir spaudžiami nykščio



← Teisingai



← Neteisingai



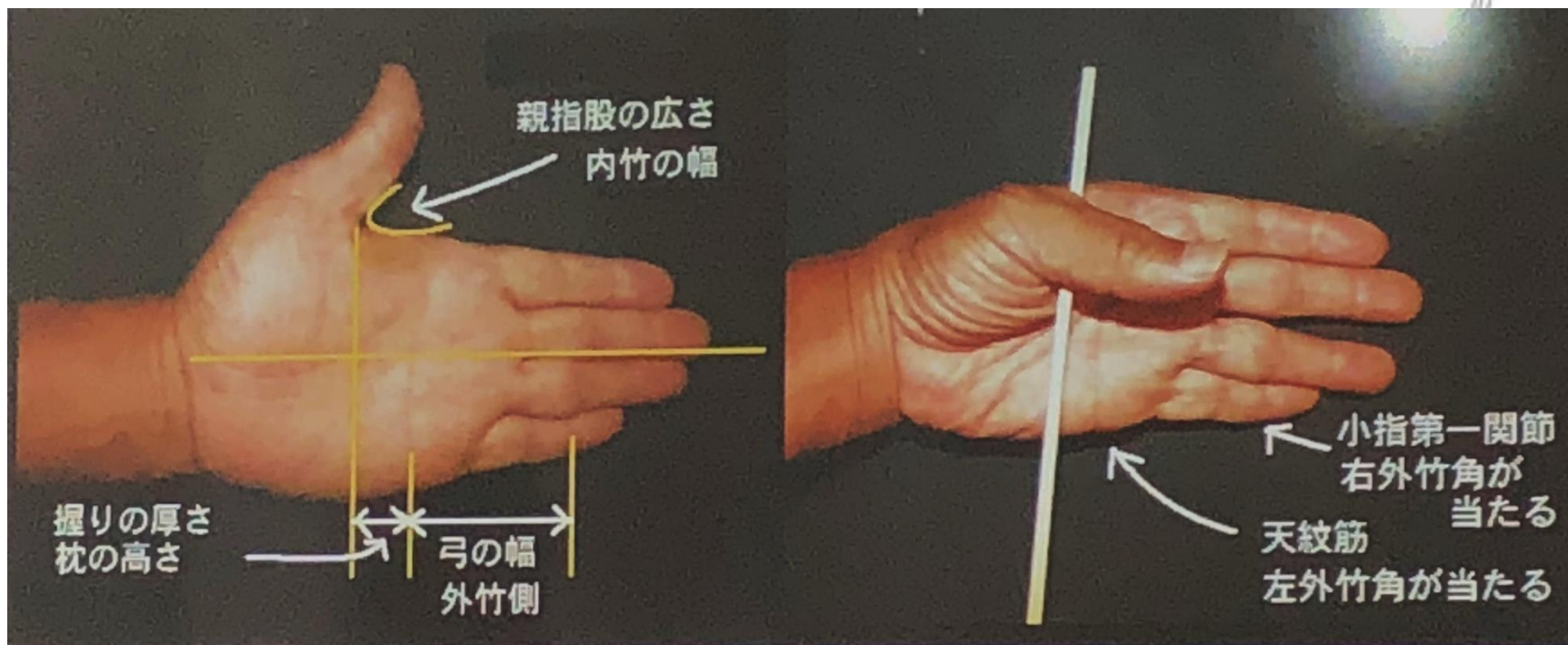
← Neteisingai



3. YU GAMAE (2.1)

Lanko paruošimas:

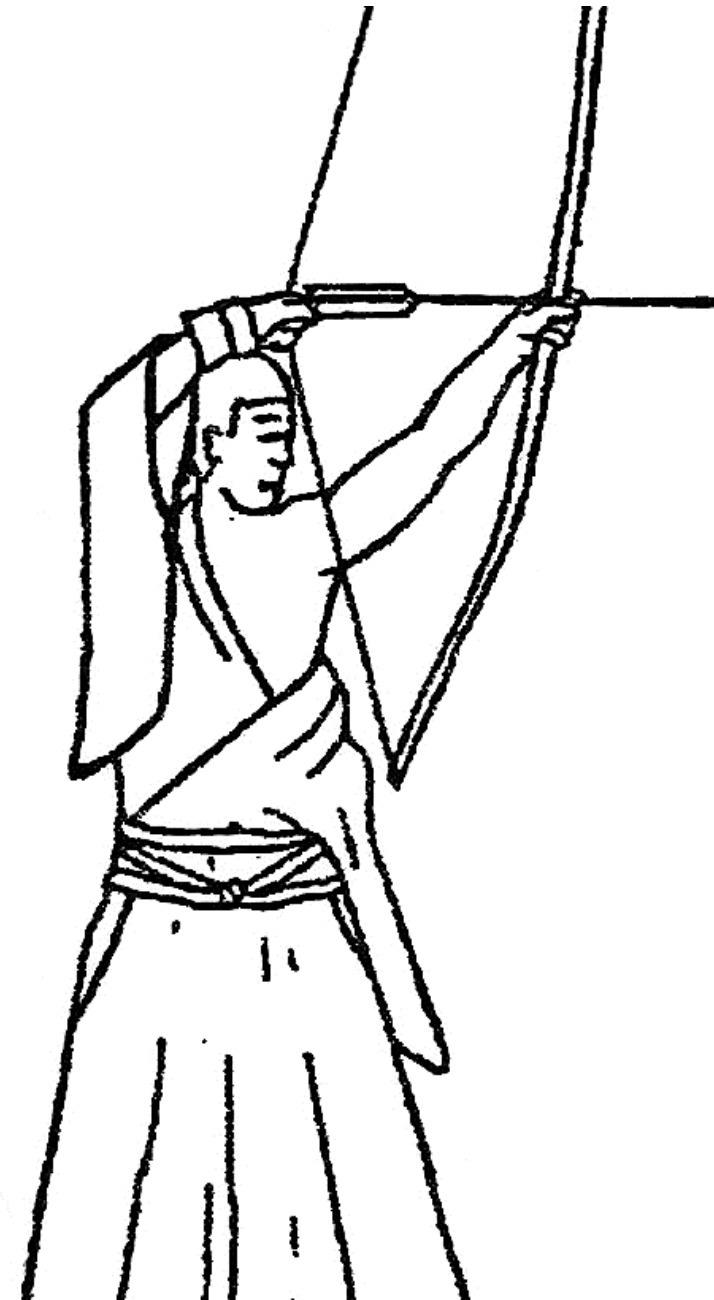
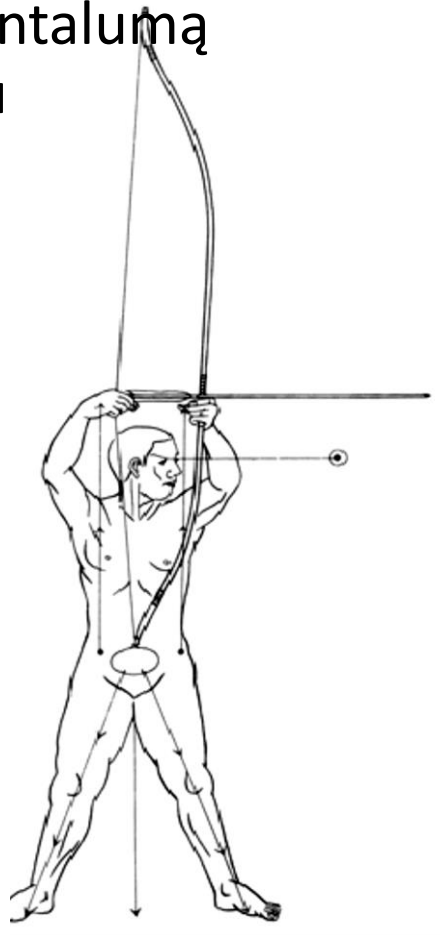
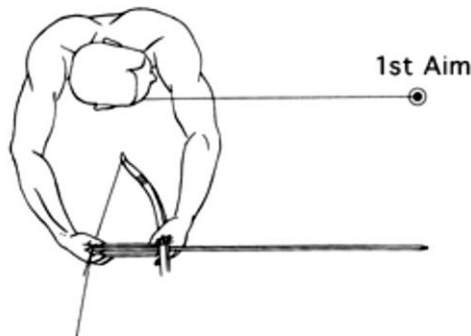
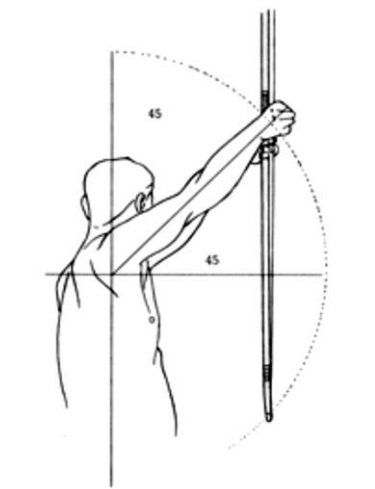
- Lanko kampai turi remtis į atitinkamas delno vietas



4. UCHI O KOSHI

Lanko pakėlimas:

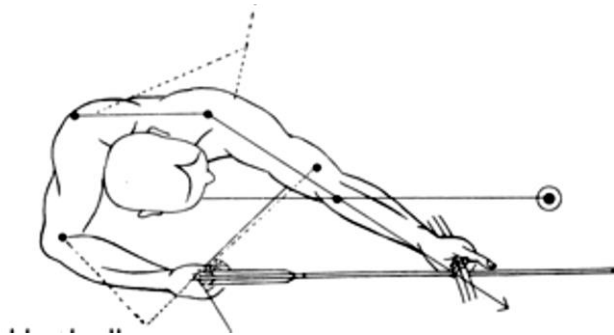
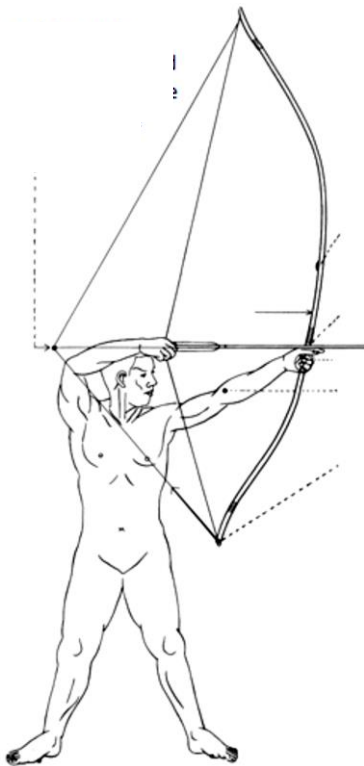
- Rankos keliamos vienodai išlaikant strėlės horizontalumą kūno ir žemės atžvilgiu



5. SANBUN NO NI

Lankas tempiamas iki antakių linijos

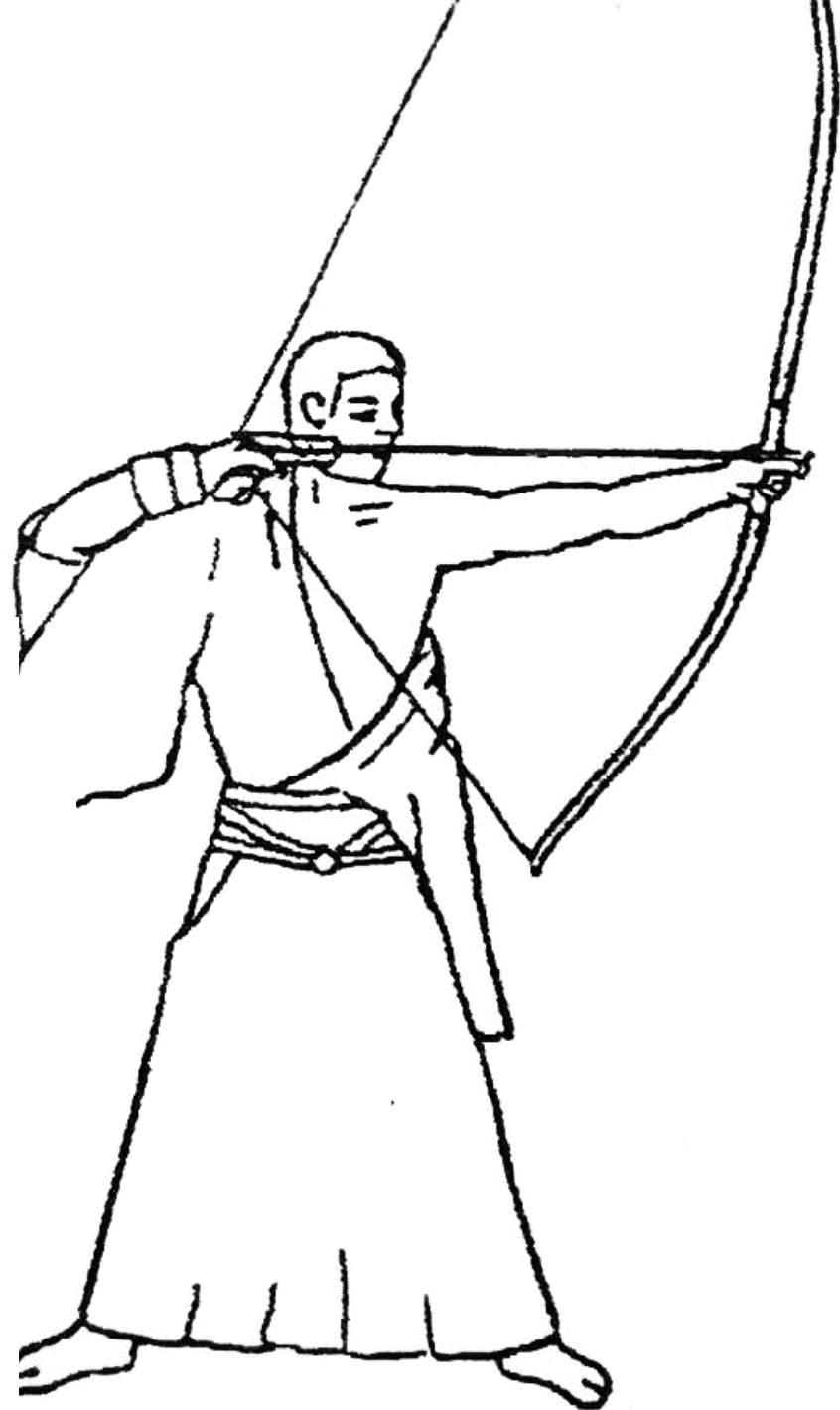
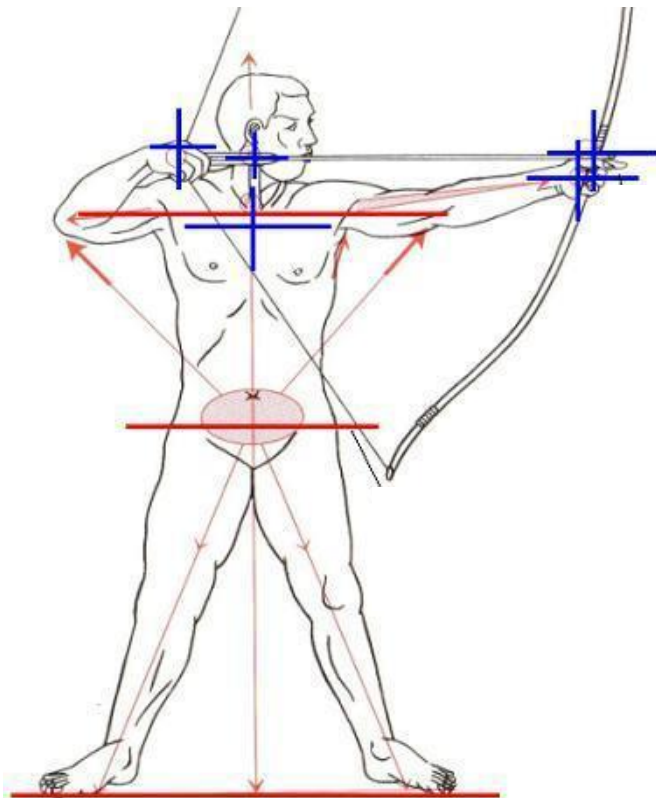
Dešinė ranka lieka nutolusi nuo antakio per suspausto kumščio atstumą.



6. KAI

Pilnas įtempimas:

- TSUME AI – vertikalios ir horizontalios kūno linijų susitapimas - „5 kryžiai“,
- NOBI AI – galutinis išsitempimas



7. HANARE

Strėlės paleidimas.

Krūtinė pajuda į priekį, o visos kūnas tempiamos - į viršų ir į apačią, į kairę ir į dešinę. Panaudokite 8 - 9 dešimtadalius savo vidinės energijos į pilvą ir tuo momentu paleidžiama strėlė.

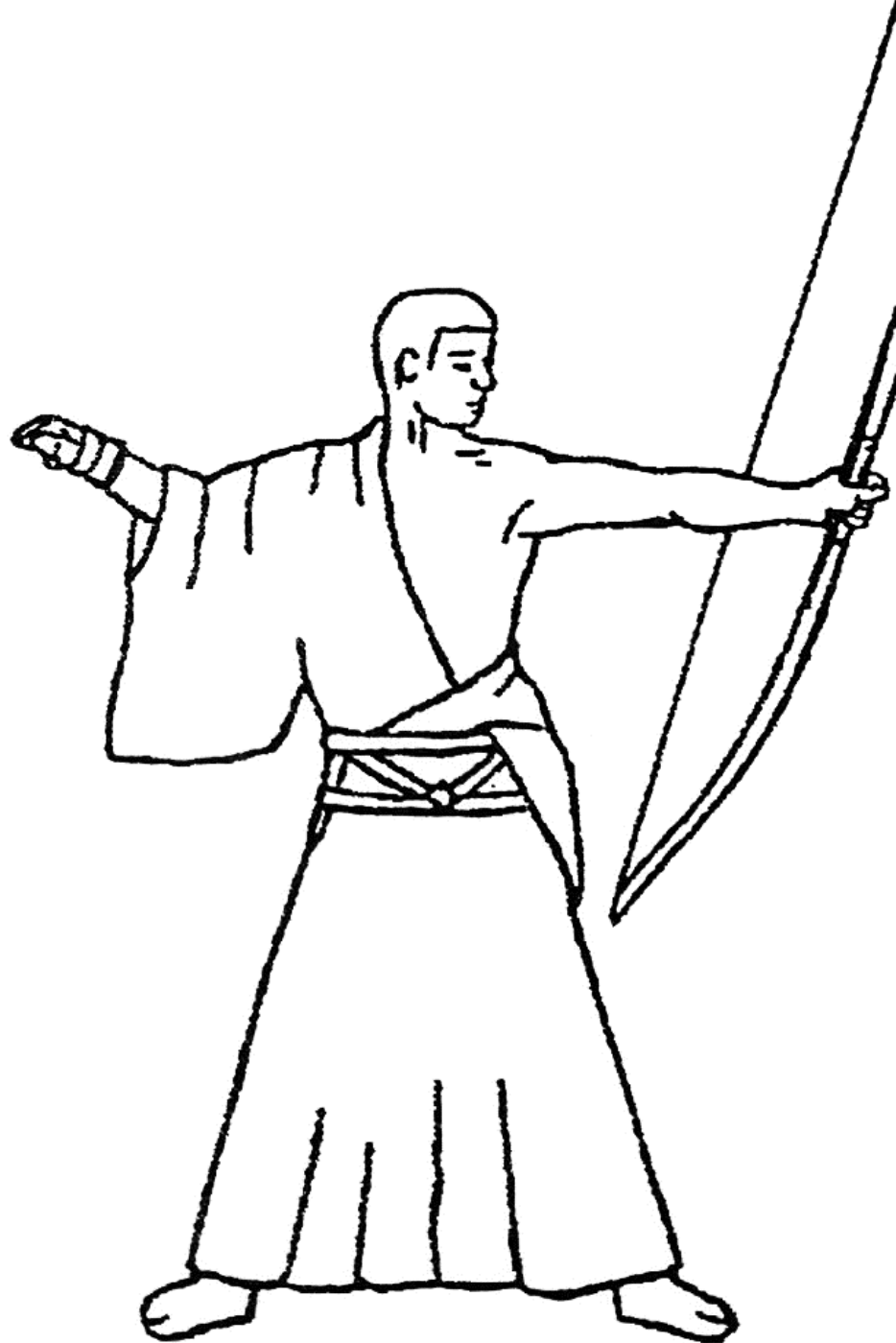


8. ZAN SHIN

Išlikimas po šūvio.

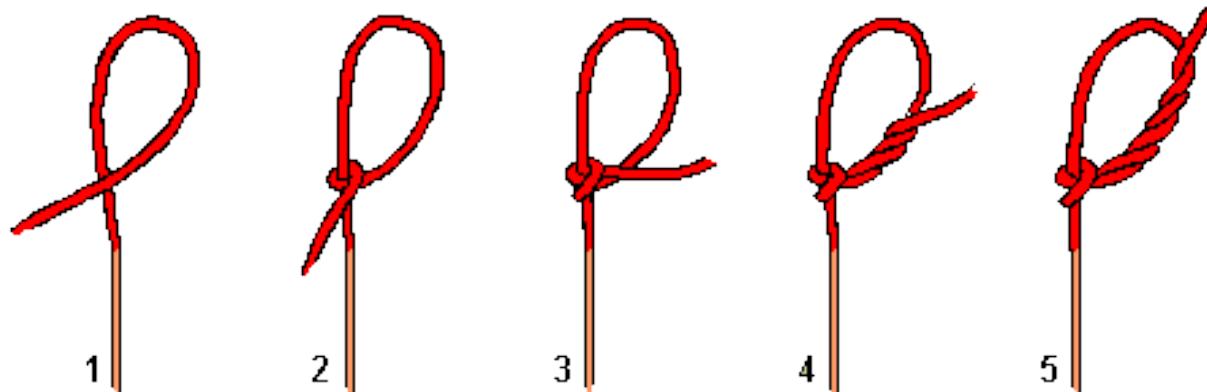
Po strėlės paleidimo kūnas nepakeičia savo padėties, žvilgsnis lieka nukreiptas į taikinį.

Neturi dingti vidinė energija (Kiai).



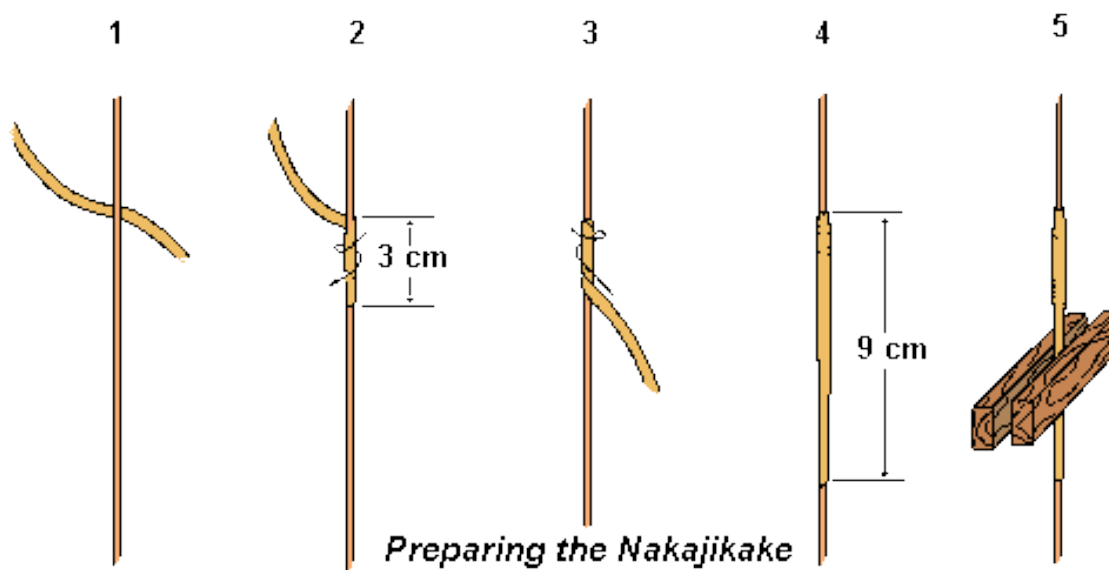
Templēs paruošimas

Tying the Tsuruwa:



Viršutinēs
templēs kilpos
paruošimas.
Likęs galiukas
negali būti
ilgesnis už
lanko viršūnę.

Strēlės
īstatymo ī
templē vietos
paruošimos



Preparing the Nakajikake

KYUDO LIETUVOJE

Lietuvos Kyudo Federacija – tai ne pelno siekianti, tradicinį japonišką šaudymą iš lanko populiarinanti Lietuvoje ir Lietuvai atstovaujanti užsienyje organizacija įkurta 2009 metais.

Federacija, kasmet organizuoja seminarus, mokymus, pristatymus, vykdo Lietuvos čempionatus. Lietuvos Kyudo Federacija yra Lietuvos Sporto Federacijų Sąjungos, Europos Kyudo Federacijos, Tarptautinės Kyudo Federacijos narė, bendradarbiauja su Japonijos ambasada Lietuvoje.



LIETUVOS KYUDO FEDERACIJA
リトアニア弓道連盟