

# Eesti Kudo Föderatsioon

## Atesteerimine

- Atesteerimise põhimõtted
- Baastehnika (Kihon)
- Normid
- Võitlusskeemid




## Atesteerimine

Atesteerimised viiakse läbi kaks korda aastas (sügisel ja kevadel) ja samuti pärast suviseid spordilaagreid või kogunemisi.

### 1. Atesteerimise põhimõtted.

1. Treeningute hulk.
2. Treeningute kvaliteet (hinnatakse normide nõuetekohast täitmist).
3. Üldfüüsiline tase (üldfüüsilise ettevalmistuse normid, mida hinnatakse eksamiga).
4. Oskus viia võitlused tehniliselt ja taktikaliselt õigesti võiduni.
5. Sportklassis võistlejate (koondislaste) puhul võetakse arvesse võistluspraktika (eriti dan-astme eksamite puhul).
6. Pühendatus koolile (osalemine kogunemistel, seminaridel, spordiürituste korraldamisel abiks olemine jne).

Võistluspraktika algab laste puhul 10-aastaselt, kuid atesteerimisel saavad nad osaleda juba 7-aastaselt.

Vöö	Kyu/Dan
	
	10 Kyu 9 Kyu
	8 Kyu 7 Kyu
	6 Kyu 5 Kyu
	4 Kyu 3 Kyu
	2 Kyu 1 Kyu
	1 Dan 2 Dan
	· · ·

### Laste atesteerimine.

7 aastat - 8 aastat – 9 – 8-kyu, 9 aastat – 7 – 6- kyu, 10 aastat – 5- kyu.

### Sportlik atesteerimine

Noored – 11-17 aastat. Täiskasvanud – 17-30 aastat. Äriklasse – 30 aastat ja vanemad või sportlased, kes ei saa tervislikel põhjustel võistlustest osa võtta.

### 2. Tehnilised normid

Eksamil hinnatakse järgmisi norme:

1. Käelöögid
2. Jalalöögid
3. Käelöögid liikumise pealt
4. Jalalöögid liikumise pealt
5. Tinglikud sparringud
6. Arvestus heitetehnika peale
7. Arvestus võitluselementide peale parteris
8. Üldfüüsiline ettevalmistus (kätekõverdused, hüpped, kõhulihaste harjutused).
9. Kahevõitlus (sparringud)
10. Arvestus võistlusreeglite tundmise peale.
11. Arvestus KUDO ajaloo tundmise peale.

### **Käelöögittehnikad**

1. Vasaksirge
  2. Vasaksirge kehasse
  3. Paremsirge
  4. Paremsirge kehasse
  5. Vasak küljelöök
  6. Vasak küljelöök kehasse
  7. Parem küljelöök
  8. Parem küljelöök kehasse
  9. Vasak alt üles
  10. Vasak alt üles kehasse
  11. Parem alt üles
  12. Parem alt üles kehasse
  13. Künarnukilöögid
- SOORITADA KAHEST SEISAKUST.

### **Jalalöögittehnikad**

1. Sirge löök tagaoleva jalaga (päkaga)
  - 10 – parem jalalöök vöökohaga, 10 – vasakuga, 10 – vaheldumisi vöökohaga,
  - 10 – vaheldumisi petteliigutusega.
2. Põlvelöögid 10 lööki haardega vöökohast,
  - 10 – haardes, 10 – jalavahetusega.
3. Jalalöök küljele jalaserva või kannaga,
  - 4 – pettelööki käskluse HAJIME peale, 10 – pettelööki vöökohaga, 10 – lööki vöökohaga,
  - 10 – petteliigutusega löögid.
4. Jalalöök küljele (sääre või jalavõlviga),
  - 10 haardega vöökohast, 20 – lööki käe petteliigutusega.
5. Sirge kannalöök tagasi,
  - 4 – proovilööki käskluse HAJIME peale käed puusadel, 30 lööki – käed puusadel.

6. Löögid jalaservaga vastu põlve.  
10 – külgedele, 20 lööki ette.
7. 30 lööki, käed puusadel.
8. 4-proovilööki  
30 jalgadest maha niitmist

### Käelöögid liikumise pealt (Ido te-waza)

(käelöökide tehnika edasi-tagasi liikumise pealt)

1. Edasi-tagasi liikumine võitlusseisakus.
2. Sirge löök pähe eesoleva käega (edasi-tagasi liikumisel)
3. Sirge löök pähe tagaoleva käega (edasi-tagasi liikumisel)
4. 2 järjestikust sirgetlööki, eesoleva käega, tagaoleva käega (edasi-tagasi liikumisel)
5. 3 järjestikust lööki, eesoleva käega sirge löök pähe, tagaoleva käega sirge löök kehasse, eesoleva käega küljelöök pähe. (4 korda koha peal, seejärel edasi-tagasi liikumisel)
6. 1. kombinatsioon: eesoleva käega sirge löök pähe, tagaoleva käega sirge löök kehasse, eesoleva käega küljelöök pähe, tagaoleva käega *uppercut* pähe.
7. 2. kombinatsioon: eesoleva käega sirge löök kehasse, tagaoleva käega sirge löök pähe, eesoleva käega küljelöök pähe, tagaoleva käega *uppercut* pähe.
8. 3. kombinatsioon: eesoleva käega sirge löök pähe, tagaoleva käega küljelöök pähe, eesoleva käega *uppercut* kehasse, tagaoleva käega küljelöök pähe.
9. 4. kombinatsioon: eesoleva käega sirge löök pähe, tagaoleva käega *uppercut* kehasse, eesoleva käega küljelöök pähe, tagaoleva käega sirge löök pähe.

SOORITADA KAHEST SEISAKUST.

### Jalalöögid liikumise pealt

Tähelepanu pöörata pöördele – käsu peale 180 kraadi raja lõpus.

1. Pettelöök jalaga
2. Löök tagaoleva jalaga ette
3. MAE-GERI KEKOMI tagaoleva jalaga +2 järjestikust sirget käelööki pähe.
4. 2 järjestikust lööki pähe, **sirged**
5. Löök eesoleva jalaga
6. Löök eesoleva jalaga, **2 järjestikust käelööki pähe**
7. 2 järjestikust käelööki pähe, sirged + löök eesoleva jalaga.
8. **YOKO GERI** tagaoleva jalaga.
9. **YOKO GERI** tagaoleva jalaga + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
10. 2 järjestikust sirget käelööki pähe + **YOKO GERI** tagaoleva jalaga.
11. **MAWASHI GERI** tagaoleva jalaga pähe.
12. **MAWASHI GERI** tagaoleva jalaga pähe + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
13. 2 järjestikust sirget käelööki pähe + **MAWASHI GERI** tagaoleva jalaga pähe.

14. **MAWASHI GERI KOSHI**, tagaoleva jalaga kehasse.
15. **MAWASHI GERI KOSHI**, tagaoleva jalaga kehasse + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
16. 2 järjestikust sirget käelööki pähe + **MAWASHI GERI KOSHI** tagaoleva jalaga kehasse.
17. **LOWKICK** tagaoleva jalaga.
18. **LOWKICK** tagaoleva jalaga + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
19. 2 järjestikust sirget lööki pähe + **LOWKICK** tagaoleva jalaga.
20. Kaarjas kannalöök **USHIRO GERI** tagaoleva jalaga.
21. Kaarjas kannalöök **USHIRO GERI** tagaoleva jalaga + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
22. Löögid kubemesse **KINTEKI GERI**, tagaoleva jalaga.
23. Löögid kubemesse **KINTEKI GERI**, tagaoleva jalaga + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
24. 2 järjestikust sirget käelööki pähe + **KINTEKI GERI** tagaoleva jalaga.
25. Pölvelöök **HIZA GERI**.
26. Pölvelöök **HIZA GERI + HIZA UCHI** sama käega.
27. Pölvelöök **HIZA GERI + HIZA UCHI** vastaskäega.
28. **HIZA UCHI** eesoleva käega + **HIZA GERI** tagaoleva jalaga.
29. Kaarlöök jalaga pähe **USHIRO MAWASHI GERI**.
30. Kaarlöök jalaga pähe **USHIRO MAWASHI GERI** + 2 järjestikust sirget käelööki pähe.
31. Sirged käelöögid pähe + **USHIRO MAWASHI**, kaarlöök jalaga.

#### **KAHE JALALÖÖGI KOMBINATSIOONID.**

Alates 4. kyust lisatakse igale kombinatsioonile (välja arvatud hiza geri) kaks sirget käelööki pähe.

1. **LOWKICK** tagaoleva jalaga (paremaga) + **LOWKICK** (vasakuga)
2. **LOWKICK** eesoleva jalaga (vasakuga, ilma vahesammuta) + **LOWKICK** tagaoleva jalaga.
3. **LOWKICK** tagaoleva jalaga (paremaga) + vasakuga pähe.
4. **LOWKICK** eesoleva jalaga (vasakuga) + paremaga pähe.
5. **HIZA-GERI** tagaoleva jalaga (paremaga) kehasse + (vasakuga) pähe.
6. **HIZA-GERI** eesoleva jalaga (vasakuga) kehasse + (paremaga) pähe.
7. Kaarlöök kannaga **USHIRO-GERI**, tagaoleva jalaga (paremaga) + **MAWASHI-GERI** vasaku jalaga pähe.
8. Kaarlöök **USHIRO-MAWASHI GERI** tagaoleva jalaga (paremaga) + **MAWASHI GERI** vasakuga pähe.
9. Tagaoleva jalaga löök **MAWASHI GERI** pähe (paremaga) + **USHIRO MAWASHI** vasakuga pähe.

## KIHON KUMITE (võtted partneriga)

1. LOWKICK löökide kaitse.
2. MAWASHI GERI kaitse keskmisel tasapinnal.
3. MAWASHI GERI kaitse ülemisel tasapinnal.
4. MAE GERI kaitse.
5. Kaitse sirge käelöögi eest pähe + vasturünnak.
6. Kaitse sirge käelöögi eest kehasse + vasturünnak.
7. Kaitse käega küljelöögi eest pähe + vasturünnak.
8. Kaitse käega küljelöögi eest kehasse + vasturünnak.
9. Pähe *uppercuti* kaitse + vasturünnak.
10. Kehasse *uppercuti* kaitse + vasturünnak.

## KÄTE JA JALGADE TÖÖ PARTNERIGA.

(Kava näitab ette instruktor atesteerimiskomisjonist)

Kava peab koosnema:

- käe- ja küünarnukilöögitest ja jala- ja põlvelöögitest;
- kaitsetest (blokk, kõrvalepõige, ründejoonelt lahkumine).

Antud harjutuse puhul hinnatakse nii ründaja poole kui ka kaitsja poole tööd.

## Heitetehnika arvestus (Nage-waza)

(Eksam on mõeldud 6. kyu astmele ja kõrgemale)

Nimekiri heidetest, mida tuleb osata sooritada täpselt, kiiresti ja amplituutselt:

1. Üle puusa heide (vöökohahaardega)
2. Üle puusa heide (kaelahaardega)
3. Jala ette panek
4. Jala taha panek
5. Põlvest jala taha panek
6. Vasturünnakul jala taha panemine

7. Jala ette panek kukkumisel toetudes vastase jalalabale järsu liigutusega kõrvale.
  8. Jalgadest maha niitmine 3 sammu pealt
  9. Jalgadest külje pealt maha niitmine (jalg kõrvale), vastase jalalaba tagant ja siseküljelt
  10. Jalgadest maha niitmine pärast põlvede seeriat
  11. Jalahaardega jalgadest maha niitmine pärast lööki
  12. Tuuleveski
  13. Jalalukk jala välisküljelt
  14. Jalalukk jala siseküljelt
  15. Üle selja heide
  16. Puusahaardega heide
- Tähelepanu! Sportlased, kes soovivad sooritada eksami 4. kyu tasemel või kõrgemal, peavad oskama sooritada üleminekut heitelt valuvõttele käele.

### Võitluselementide arvestus parteris (Ne-waza)

(valu- (kansetsu-waza) ja kägistamistehnikad (jime-waza))  
Hinnatakse 4. kyu ja kõrgemate astmete puhul.

1. Ratsaniku asendi võtmine.
2. Kahe käe haardega küünarnuki väänamine puusa abil.
3. Käehaardega õlast küünarnuki väänamine istudes vastase peal.
4. Valuvõtte kangi põhimõttel küljelt kinni hoidmise asendis (käe ja jala abil).
5. Pöördega kägistamisvõtte istudes vastase peal.
6. Pöördega kägistamisvõtte, kägistamine risthaardega
7. Kägistamisvõtte õlavarrega (selja tagant näoga vastase poole)
8. Pöördega kägistamisvõtte selja tagant.
9. Kägistamisvõtte käte ristamisel pöörates jalgade abil peopesad enda poole.
10. Kägistamisvõtte selja tagant õla ja õlavarre abil.
11. Punkti „Koka“ saamine ratsaniku asendist (4-5 lõpetuslööki)
12. Valuvõtte jalale pärast jalahaaret seisakust ja heitest (Achilleus).
13. Valuvõtte põlvele pärast jalahaaret ja heidet.

### Kätekõverduste, hüpete ja kõhulihaste normid:

Vanus	10-9 Kyu K-H-K	8-7 Kyu K-H-K	6-5 Kyu K-H-K	4-3 Kyu K-H-K	2-1 Kyu K-H-K	1-2 Dan K-H-K
>10	10-10-10	15-15-15	30-30-30			
>15	20-20-20	30-30-30	40-40-40	50-50-50	60-60-60	
>18	30-30-30	40-40-40	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
Täiskasvanud	40-40-40	50-50-50	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

### Kõhulihaste harjutuste normid.

Harjutust sooritatakse selja peal lamades. Tõsta tuleb korraga nii jalgu kui ülakeha (vibuasend). Harjutust tehakse lugemise peale.

### Kätekõverdused rusikatele toetudes sooritatakse järgmiselt:

- Rusikad peavad olema õlgade laiusel paralleelselt
- Käed peavad olema kõverdatud/sirutatud täies ulatuses (küünarnukid keha lähedal), jalgade asend – üks jalg teise peal.

### Hüppega kükid sooritatakse järgmisest asendist:

- Jalad õlgade laiusel, käed pea taga, kükkide ajal selg sirge
  - Kükke tehes peavad jalad olema 90- kraadise nurga all, üles tõusmisel hüpata.
- Harjutust tehakse lugemise peale. Ei ole lubatud: lugemist segamini ajada või kordi vahele jätta.

### Paindumus.

Paindumust hinnatakse viiepunktilisel skaalal:

- Täisspagaat ette ja küljele – 5 punkti.
- Poolspagaat (jalad kergelt põlvedest kõverdatud, põrandani 10-15 cm) – 4 punkti.
- Poolspagaat (põrandani 15-20 cm) – 3 punkti.
- Poolspagaat (põrandani 20-30 cm) – 2 punkti.
- Poolspagaat (põrandani 30 cm või rohkem) – 1 punkti.

### Kahevõitlus.

Võitlused toimuvad atesteerimisel KUDO reeglite järgi, kuid neile kehtib ajaline piirang parteris, st kui kumbki sportlastest ei ole parteris aktiivne, siis tuleb neil seisakusse tõusta, ootamata ära matši lõppu.

Võitluste hulk määratakse sportlase taseme ja vanuse põhjal.

Vanus	10-9 Kyu	8-7 Kyu		6-5 Kyu		4-3 Kyu		2-1 Kyu		
	Kudo	cukami	Kudo	cukami	Kudo	cukami	Kudo	cukami	Kudo	parter
>10	1	1 - 1		2 - 2		2 - 3		3 - 3 - 2		
>15	1	1 - 1		2 - 2		2 - 3		3 - 3 - 2		
>18	1	1 - 1		2 - 2		2 - 3		3 - 3 - 2		
Täiskasv.	1	1 - 1		2 - 2		2 - 3		3 - 3 - 2		

Vanus	17-30	30-34	34-38	38-42	42-46	46-50	50-54	54-58	58-62	62 >
1 Dan	5K 3C 2P	4K 3C 2P	3K 3C 2P	3K 2C 2P	2K 2C 2P	2K 2C 1P	2K 1C 1P	2K 1C 1P	1K 1C	1K



**Tähendused:**

K – võitlus Kudo reeglite järgi, seisakus, kiivriga

C – „cukami“ võitlus kiivris, seisakus ja haarangus. Kūūnarnuki-, põlve- ja pealöögid, heitetehnika.

P – kahevõitlus parteris.

Kõik võitlused kestavad 1 minuti ja ilma pausita.

Võitlus parteris kestab 2 minutit – 1 raund (esimesel minutil – üks sportlane peal, teine all, teisel minutil – vastupidi).

Iga sportlane peab võitlusel demonstreerima mitte ainult oma tehnikat, taktikat, vaimu, aga ka KUDO kooli etiketi tundmist, oskama õigesti väljakule (tatamile) tulla ja sealt lahkuda.

Arvestus KUDO võistlusreeglite teadmise kohta.

Arvestuse peavad sooritama sportlased, kes soovivad saada 2. kyu, 1. kyu, 1. dani jne taset. See koosneb hulgast küsimustest, millele sportlane peab oskama lühidalt ja õigesti vastata.

**Nimekiri võistlusreeglite kohta käivatest küsimustest:**

1. Väljaku parameetrid (tatami).
2. Kohtunike ja sekundantide hulk, nende paigutuskeem.
3. Võitluste, parteri, cukami kestus.
4. Lubatud tegevused.
5. Keelatud tegevused.
6. Rikkumiste klassifikatsioon (hansoku).
7. Millised punktid on olemas?
8. Mille eest antakse punkt „Koka“?
9. Mille eest antakse punkt „Koka-ni“?
10. Mille eest antakse punkt „Yuko“?
11. Mille eest antakse punktid „Waza-ari“ ja „Ippon“?
12. Sportlase varustus.
13. Kohtuniku varustus.
14. Sportlase etikett.
15. Peamised KUDO tehnikad (löögi-, heite-, partertehnik).

### 3. Atesteerimisprotseduur.

(kyu- ja dan-astmetele)

Arvestades atesteerimise põhimõtteid, mis on kirjeldatud ülalpool, teevad instruktorid avalduse kyu- ja dan-astmetele ning koostavad testid.

Kokkulepitud ajal rivistuvad sportlased instruktori juhendamisel saalis, reeglina on ühes reas 6 inimest. Pärast tavapärast soojendust algab eksam. Eksamile tuleb:

- Käelöökide tehnika koha peal, vasak- ja parempoolne seisak.
- Jalatehnika koha peal.
- Käte töö liikumise pealt.
- Jalgade töö liikumise pealt.
- Üldfüüsiline ettevalmistus (kätekõverdused, kükid, kõhulihased, painduvus).

Edasi jagunevad sportlased, kes peavad näitama heite-, valu- ja kägistamistehnikaid, komisjoni esimehe juhendamisel paaridesse. Sportlastele öeldake kime demonstratsiooni tüüp (lõpetuslöögid).

Pärast seda kuulutatakse vastavalt reeglitele (sparringute hulk) välja viik ja algavad sparringud.

Pärast sparringuid peavad sportlased, kes soovivad sooritada eksami 2.-1. kyu, 1. dani või kõrgemal tasemel, vastama võistlusreeglite kohta käivatele küsimustele (vt nimekiri).

Eksami sooritab edukalt see sportlane, kes saab kõik positiivsed punktid.

**Kui sportlane saab rohkem kui ühe mitterahuldava punkti, võetakse ta atesteerimiselt maha.**

Oluline meeles pidada – mida tumedam on Teie vöö värv, seda suuremad on ka nõudmised tehnika, sparringute ja teadmiste suhtes.