

# TURINYS

<b>PRATARMĖ.....</b>	<b>5</b>
<b>I SKYRIUS. DZIUDO TECHNIKOS VEIKSMŲ BIOMECHANIKOS PAGRINDAI.....</b>	<b>6</b>
1. STABILUMĄ LEMIAMANTYS VEIKSNIAI.....	9
2. KŪNO PUSIAUSVYRA .....	16
3. IŠVEDIMO IŠ PUSIAUSVYROS BŪDAI IR KRYPTYS .....	20
4. IŠVEDIMAS IŠ PUSIAUSVYROS VEIKIANT APATINĘ KŪNO DALĮ .....	31
5. PAGRINDINIAI TECHNIKOS VEIKSMAI, NAUDOJAMI IŠVEDANT IŠ PUSIAUSVYROS.....	34
6. PAMUŠIMAI .....	44
<b>II SKYRIUS. DZIUDO JUDAMOSIOS VEIKLOS CHARAKTERISTIKA IR MOKYMO METODIKA.....</b>	<b>47</b>
1. PARENGIAMIEJI VEIKSMAI IR JŲ MOKYMAS.....	49
2. PRADINIAI VEIKSMAI IR JŲ MOKYMAS .....	62
2.1. Stovėsenos.....	62
2.2. Metimų atlikimo ir parterio pozos.....	65
2.3. Dziudistų tarpusavio padėtys.....	70
2.4. Judėjimas ir posūkiai .....	74
3. PAGRINDINIAI JUDESIAI IR JŲ MOKYMAS .....	81
3.1. Varžovo valdymo parteryje veiksmai .....	82
<b>III SKYRIUS. DZIUDO TECHNIKOS TARPUSAVIO SĄVEIKOS VEIKSMAI.....</b>	<b>84</b>
1. TECHNIKOS VEIKSMŲ SUDARYMAS.....	86
2. TECHNIKOS VEIKSMAI, ATLIEKAMI STAČIOMIS.....	90
3. TECHNIKOS VEIKSMAI, ATLIEKAMI PARTERYJE .....	108
4. NEKLASIKINIAI TECHNIKOS VEIKSMAI GULOMIS .....	112
5. NEKLASIKINIAI TECHNIKOS VEIKSMAI STAČIOMIS .....	113
6. DERINIAI STAČIOMIS IR PARTERYJE .....	114

**IV SKYRIUS. TECHNIKOS IR TAKTIKOS,  
ARBA SUSIETIEJI, VEIKSMAI ..... 117**

1. SUSIETIEJI VEIKSMAI, GERINANTYS STABILUMĄ ..... 120
2. VEIKSMAI, SUSIJĘ SU JUDĖJIMO TAKTIKA..... 123
3. SUGRIEBIMŲ (SUĖMIMŲ) TECHNIKA IR TAKTIKA ..... 127
4. VEIKSMAI, SUSIJĘ SU IŠVEDIMAIS IŠ PUSIAUSVYROS ..... 140
5. DĖRINIŲ TAKTIKA..... 149
6. VEIKSMAI, SUSIJĘ SU VARŽOVO SUDARYTOS SITUACIJOS IŠNAUDOJIMU ..... 150
7. VARŽYBINĖ TAKTIKA ..... 151
8. JUDESIAI, SUSIJĘ SU TECHNIKOS GULOMIS ATLIKIMU ..... 157
9. VEIKSMAI, SUSIJĘ SU TRAUMŲ PROFILAKTIKA IR PIRMOSIOS PAGALBOS  
PO SMAUGIMO VEIKSMO SUTEIKIMU..... 158

**V SKYRIUS. VIENTISO DZIUDO TECHNIKOS VEIKSMO  
SAMPRATA ..... 161**

1. TECHNIKOS VEIKSMŲ MOKYMAS SKAIDANT Į FAZES..... 163
2. MOKYMO NUOSEKLUMAS ATSIŽVELGIANT Į SPORTININKO TECHNINIO IR  
TAKTINIO PARENGTUMO RODIKLIUS ..... 180
3. PRATYBŲ FORMOS ..... 182

**LITERATŪRA ..... 185**