



DENTO SHITO-RYU FINLAND

VYÖKOEVAATIMUKSET



DENTO SHITO-RYU FINLAND

VYÖKOEVAATIMUKSET

Mabuni Shito-ryu karaten tekniikkavaatimukset eri vyöarvoille.

1. VYÖKOKKEET JA VYÖKOKKEISIIN OSALLISTUMINEN
2. VYÖKOKKEET - VAATIMUSTASOT SEKÄ HUOMIOITAVAT SEIKAT
3. KUMITE
4. KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKKEISSA
5. PERUSTEITA
6. KIRJALLISET TEHTÄVÄT
7. VYÖKOE JA TEKNIKKAVAATIMUKSET (katso liitteet)

VYÖKOKKEIDEN AIKATAULUT JA HARJOITUSKERRAT

5.kyu (8.kyu)	3 kk. aloituksesta	25 harjoituskertaa
4.kyu (7.kyu)	3 kk. 5.kyu suorittamisesta	30 harjoituskertaa
3.kyu (6.kyu)	6 kk. 4.kyu suorittamisesta	60 harjoituskertaa
2.kyu (5.-4.kyu)	12 kk. 3.kyu suorittamisesta	120 harjoituskertaa
1.kyu (3.-1.kyu)	12 kk. 2.kyu suorittamisesta	120 harjoituskertaa
1.dan	vähintään 1 vuosi 1.kyu suorittamisesta	120 harjoituskertaa
2.dan	vähintään 2 vuotta 1.dan suorittamisesta	aktiivinen harjoittelu
3.dan	vähintään 3 vuotta 2.dan suorittamisesta	aktiivinen harjoittelu
4.dan	vähintään 4 vuotta 3.dan suorittamisesta	aktiivinen harjoittelu
5.dan	vähintään 5 vuotta 4.dan suorittamisesta	aktiivinen harjoittelu
6.dan	vähintään 6 vuotta 5.dan suorittamisesta	aktiivinen harjoittelu

VAATIMUKSET

Nämä vyökoevaatimukset on laadittu tukemaan Suomessa harjoittavia Shito-ryu seuroja ja ryhmiä sekä jäseniä.

Näiden vyökoevaatimusten on tarkoitus auttaa jokaista karate harrastajaa etenemään vaiheittain Shito karaten harjoittelussa siten, että jatkuva ja turvallinen kehittyminen mahdollistuu asteittain tyylisuunnan ominaisin piirtein.

Vyökoevaatimuksien tehtävänä on myös tukea lajiopettajia suunnittelemaan harjoituksia ja valmennuksia eri tasoille henkilöille sekä ryhmille.

Vyökoevaatimuksissa on huomioitu lajiomaiset kansainvälisesti vaaditut osaamistasot sekä Kaisho Kenwa Mabunin tyylisuunnalle asettamat minimi harjoitteet sekä niille asetetut vaatimukset.

Kuvatut vaatimustasot varmistavat tyylisuunnan harjoittajaa saavuttamaan kansainvälisesti Dento Shito-ryu vaatimusten mukaisen tyylisuunnan teknisen osaamisen aikanaan Dan-vyöarvojen suorittamiseksi.

HUOMIOITHAN

Vyökokeisiin valmistautuminen ei onnistu kirjoista tai videoista. Vain aktiivinen osallistuminen ohjattuihin harjoituksiin tukee onnistumista.

Kaikkia tekniikoita tai vaatimuksia ei ole kuvattu vyökoevaatimuksissa, jotka ovat vaadittuja ylemmillä DAN arvoilla. Nämä harjoitteet kuuluvat vain DAN kokeisiin valmistautuville.



VYÖKOKKEET JA VYÖKOKKEISIIN OSALLISTUMINEN

Alkeiskurssin jälkeen harjoittelijoiden suositellaan osallistuvan jo ensimmäiseen vyökokeeseen.

Ensimmäinen vyökoe voi olla jollekin vaativa tilaisuus, jossa testataan kokelaan taidot paineenalaisessa tilanteessa. Vyökoe ei silti tarvitse pelätä, koska vyökoe tilaisuus ei sinällään välttämättä eroa normaalista harjoitustilanteesta alemmilla vyöarvoilla.

Miten vyökokeeseen pitäisi valmistautua? Koska kaikki tekniikat on osattava, silloin kokeeseen osallistuminen edellyttää pitkäjänteistä harjoittelua ennen vyökoea myös omalla ajalla. Varsinkin silloin kun puhutaan ylemmistä väriwyöarvoista. Huomioithan, että seuran harjoituksissa voi olla kaikkia vyöarvoja läsnä. Tämä tarkoittaa sitä, ettei aina automaattisesti voida harjoitella juuri sinun vyökokeessasi vaadittavia tekniikoita. Muista pyytää apua ohjaajilta, mikäli tunnet tarvitsevasi. Vyökokeisiin valmistautumiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa tai kaavaa, mutta on ymmärrettävä, mikä on oleellista. Kysy myös vanhemmilta harrastajilta näkökulmia asioihin ja valmistautumiseen.

Alkeiskurssien ja jatkokurssien jälkeen oletetaan jo, että harjoittelijat opiskelevan seuraavaan vyöhön vaadittavat tekniikat oma-aloitteisesti ja hakeutuvan vyökokeeseen itse ilman ohjaajan painostusta. Vapaat harjoitukset tarjoavat tähän oivan mahdollisuuden, mikäli seurasi niitä voi tarjota.

Miten ja milloin voit osallistua vyökokeeseen? Keskustele seurassasi ohjaajien kanssa! Jokaisella seuralla on omat toimintamallit vyökokeisiin osallistumiseen. Kuitenkin kaikkia seuroja ja virallisia seuravöitä velvoittavat tietyt säännöt ja ohjeistukset. Mikäli haluat suorittaa virallisen Shito-ryu vyöarvon, tulee sinun huomioida jo itse muutamia asioita:

1. Olet aktiivisesti harjoitellut Shito-ryu seurassa tai ryhmässä

- mikäli harjoittelet harjoitusryhmässä, ilman Dento Shitoryu Internationalin ja Suomen Karateliiton alaisuudessa toimivaa seuraa tai jäsenyyttä, on suositus hakeutua jossain vaiheessa seuran jäseneksi – näin vyökoesuoritukset ovat virallisia
- pitkä harjoittelutauko voi olla este kokeeseen osallistumisen hyväksymiseen, muista aktiivisuus ja harjoittelu ovat tärkeämmät kuin vyöarvon korottaminen.

2. Jokaiselle vyöarvolle on omat ohjeistukset ja vaatimukset – täytyvätkö kaikki vaatimukset?

- keskustele ohjaajan kanssa, oletko teknisesti valmis seuraaviin vyökokeisiin
- tarkista käyntikertojen minimimäärät ja aktiivisuutesi
- onko sinulla tarvittavat koulutukset suoritettu, mikäli niitä vaaditaan ennen vyökoea?
- onko vyökoe katselmukset suoritettu, mikäli niitä vaaditaan ennen vyökoea?
- täytyvätkö muut vaatimukset?

3. Karatepassi

- Karatepassi on pakollinen, mikäli haluat suorittaa Suomen Karateliiton* alaisessa seurassa virallisen Shito-ryu vyöarvon (SKL-karatepasseja saat omasta seurastasi)
- MON – KYU arvot tarvitsevat SKL* karatepassin
- DSI – karatepassi on pakollinen, kun osallistuu DAN kokeisiin tai Dento Shito-ryu Internationalin järjestämiin koulutuksiin tai tilaisuuksiin.

4. Maksut - on hyvin yleistä, että vyökokeista peritään jokin maksu – onko maksut maksettu?

5. Vyökokeen valvoja - vastaanottajan on oltava koulutettu ja graduointilisenssin omaava henkilö

- 5.KYU (keltainen) - 4.KYU (oranssi) vyökoe - valvojalla tulee voimassa oleva C-lisenssi
- 5.KYU (keltainen) - 2.KYU (sininen) vyökoe - valvojalla tulee olla voimassa oleva B-lisenssi
- 5.KYU (keltainen) - 1.KYU** (ruskea) vyökoe – valvojalla tulee olla voimassa oleva A-lisenssi.

** 1.KYU vyökokeen valvoo tyyliisuuntakollegio Suomessa.

VYÖKOKEET - VAATIMUSTASOT SEKÄ HUOMIOITAVAT SEIKAT

KELTAINEN 5.KYU

- Asenne ja yritys (kokelas yrittää suorittaa teknisesti)
- Liikeratojen tyypilliset tunnusmerkit näkyvät suorituksissa
- Suorituksissa ja liikeradoissa voi esiintyä kulmikkautta, mutta liialliset suoritusvirheet (paritekniikat, kata) johtuvat usein puutteellisesta harjoittelusta.

ORANSSI 4.KYU

- Asenne ja yritys (kokelas yrittää suorittaa teknisesti)
- Asennot oikeat ja täsmälliset
- Tekniikka oikea
- Kumite tekniikoiden "oikea" välimatka – ei vielä painotusta vastahyökkäyksen "nopeus tai voima" suorituksiin.

VIHREÄ 3.KYU

- Edellisten lisäksi vihreän vyön kokeessa tulee suoritusnopeuden olla kehittynyt
- Oma suojaus ja turvallisuus suorituksissa tulee näkyä – KUMITE tekniikat keskiössä
- Liikeyhdistelmien tulee olla sujuvia (esim. yhdistelmätekniikat, katat)
- Jännittäminen ei saa aiheuttaa virheitä
- "Kimen" tulisi näkyä suorituksissa.

SININEN 2.KYU

- Kehon voiman hallinta ja käyttö tulee näkyä suorituksissa – lantion ja pystyakselin käyttö
- Pariharjoitteet hallittuja
- Käyttäytyminen salilla ja sen ulkopuolella esimerkillistä ja Karate-Do –henkeä noudattavaa
- Harjoittelun tulee olla aktiivista
- Itsevarmuuden tulee näkyä vyökoesuorituksissa
- Zanshin "valppaustila" - ollaan valmiita refleksinomaisesti reagoimaan annettuun hyökkäysmalliin (KUMITE).

RUSKEA 1.KYU

- Suoritukset automaattisia ja täsmällisiä
- Tekniikoissa tulee näkyä "kypsyys"
- Zanshin "valppaustila" - ollaan valmiita refleksinomaisesti reagoimaan mihinkä tahansa hyökkäysmalliin (KUMITE)
- Suoritusten tulee olla sellaisia, että suorittaja pystyisi teknisesti noin vuoden päästä selviytymään Dan –kokeesta.

KUMITE

Vaikka oikeassa kamppailussa tai itsepuolustustilanteessa ei ole ennalta määrättyjä tapoja toimia, ovat ne silti tärkeitä karaten perusteiden sisäistämisen kannalta. Kumite harjoitteet kehittyvät asteittain vapaampaan suorittamiseen, jossa luonnollisuus, toimivuus sekä tehokkuus arvioidaan. Harjoittelun on oltava monipuolista ja myöhemmässä vaiheessa soveltavaa. Vyökokeisiin harjoitellessa ja valmistautuessa varmista oma kyvykkyys suoritteiden turvalliseen tekemiseen yhdessä opettajan tai valmentajasi kanssa ennen vyökokeisiin osallistumista. Hyökkääjän ja puolustajan turvallisuus on lähtökohtaisesti tärkeää, myös vyökoetta suoritettaessa.

Osaa "KUMITE" vaatimuksista ei ole esitetty vyökoejärjestelmässä. Nämä ovat tekniikoita tai paritekniikoita, jotka vaativat syvällisempää valmistautumista ja niissä käytettävien tekniikoita syvällisempää tuntemusta. Tekniikoita, suoritteita ei yleisesti julkaista korkean vaatimustason tai niiden muiden ominaisuuksien vuoksi. Harjoittelu suositellaan tekemään kyseisen tason omaavan tai harjaantuneemman opettajan seurassa ja opetuksessa. Näihin liittyviä vaatimuksia tulee myöhemmin DAN vyökokeissa.

KUMITE KATA

Shito-ryu tyyli on "KATA liikesarjoiltaan" yksi rikkaimmista karatetyylisuunnista. Vyökokeissa on useita sisällöltään tai painotuksiltaan erilaisia "KATA liikesarjoja", joita myöhemmässä vaiheessa tulkitaan "BUNKAI sovelluksin". Bunkai sovelluksissa ja liikesarjan tulkinnoissa on otettava huomioon suoritettava vyöarvo sekä liikesarjan "alkuperäiset" tavoitteet ja mahdollisuudet. Suoritusperiaatteet ja toimivuus arvioidaan kokeissa.

KUMITE VYÖKOEISSA

Paritekniikoiden harjoittelu tai vyökoevaatimusten esittäminen pitää sisällään esitysmuodon, joka on oppimisen, lajin ja vastustajan kunnioittamisen sekä huomioinnin kannalta tärkeää. Vyökokeissa arvioidaan kokonaisvaltaisesti suoritusta > asenne, etiketti, huomiointi, välimatkat, hyökkäykset, puolustukset, vastatekniikat sekä asemoituminen loppuvaiheessa. Vaatimustaso kasvaa ja muuttuu asteittain. Suorittaminen vyökokeissa tapahtuu annettujen ohjeiden tai käskyjen mukaisesti.

Suorittaminen vyökokeessa - tämä on yksi esimerkki KUMITE näytöstä:

- 1. Esitettävä paritekniikka** - kuunnellaan tehtävä, ohjeistus
 - kerrotaan mitä tehdään - määrätty suorite – ohjeet jne.
 - "joskus voidaan pyytää suorittamaan kaikki paritekniikat" – ulkoa osaaminen!
 - tässä vaiheessa, ellei toisin määrätty - kumarrus (Rei) – valvojalle / ohjaajalle.
- 2. Rei Shiki**
 - kumarretaan parille ja jäädään odottamaan aloituskäskyä.
- 3. Hajime** (lausutaan "hasime")
 - aloituskäsky – alkaa käskyn tai esitetyn vaatimuksen mukaiset suoritteet
 - suoritusta tai suoritteita jatketaan ohjeiden mukaisesti
 - aina paritekniikka suoritteen jälkeen asemoituminen ja itsensä turvaaminen.
- 4. "Yame"** (lausutaan "jame")
 - lopetuskäsky – lopetetaan harjoite (myös jos havaitaan vaara tilanne).
- 5. Rei Shiki**
 - Yame käskyn jälkeen "paikoilleen" kumarretaan parille ja sen jälkeen ohjaajalle.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

Kumite harjoitteet Kyu - vyökokeissa kehittyvät asteittain. Vyökokeisiin valmistautuessa:

- **KIHON KUMITE**

- IPPON KUMITE Yhden askeleen tai tekniikan hyökkäykset
- NIHON KUMITE Kahden askeleen tai tekniikan hyökkäykset
- SANBON KUMITE Kolmen askeleen tai tekniikan hyökkäykset

- Kihon Kumite suoritetaan aina perustekniikan omaisesti. Alemmilla värivyoarvoilla tekniikan tunnistettavuus tyyliuunnanmukaisesti on tärkeää. Myöhemmin ylemmillä vyöarvoilla voima sekä nopeus on myös määrääviä tekijöitä.

- 4.kyu tärkeää on ymmärtää välimatka ja oppia oikea tekniikka.
 - kaikki paritekniikat esitettävä kokeessa, ei kompensatioita.
 - Arviointi: etiketti
oikea tekniikka
oikea välimatka
- 3.kyu tärkeää on uskaltaa jo lisätä nopeutta, sujuvat tekniikat ja niiden vaihdot, jännittäminen ei tuo virheitä suoritukseen. ”Puolustaja osaa toimia, vaikka unohtaisi tekniikan” > ei niin sanotusti vain jäädytä vaan osataan toimia.
 - kaikki paritekniikat esitettävä kokeessa, mutta kaadoissa voidaan kompensoida tekemällä ne rauhallisemmin huomioiden parien ikä tai vammat – harjoittelemattomuutta ei voi korvata.
 - Arviointi etiketti
hyökkääjä: tekniikka se mitä ilmoitettu
puolustaja: asenne, asemoituminen, tekniikka se mitä ilmoitettu
- 2.kyu ei ennakointi virheitä - paritekniikat hallittuja - suojaus myös ”alhaalla” - nopeus kasvaa suorituksissa - voiman tuotto näkyy - lopetukset hallittuja.
 - kaikki paritekniikat esitettävä kokeessa, mutta kaadoissa voidaan kompensoida tekemällä ne rauhallisemmin huomioiden parien ikä tai vammat
 - nivellukoissa ja niskoihin kohdistuvissa väännöissä - esim. annetaan suoritta rauhallisemmin huomioiden tekijöiden ikä tai vammat
 - huomio. harjoittelemattomuus huomataan 2.kyu paritekniikoissa helposti!
 - Arviointi etiketti
hyökkääjä: tekniikka se mitä ilmoitettu
puolustaja: asenne, asemoituminen tekniikka se mitä ilmoitettu, ei jännittämistä, hallinta.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

Kumite harjoitteet Kyu - vyökokeissa kehittyvät asteittain, 1.kyu arvioidaan aina niin, että noin vuoden päästä 1.kyu suorituksesta harjoittelijalla / kokelaalla olisi valmiudet osallistua 1.dan kokeeseen.

- 1.kyu paritekniikat hallittuja virheidenkin sattuessa - ymmärretään kohdistaminen - tekniikoiden kypsyys - valppaus - lopetukset "toimivia" - kontrolli säilyy koko suorituksen ajan.
 - kaikki paritekniikat esitettävä kokeessa niiltä osin, kuin fyysisesti ne ovat mahdollisia huomioiden tekijöiden ikä tai vammat
 - nivellukoissa ja niskoihin kohdistuvissa väännöissä tai iskuissa - esim. annetaan suoritta rauhallisemmin huomioiden tekijöiden ikä tai vammat
 - 1.kyu Kumite sisältää korkeita potkuja niiden harjoittelu on tärkeää ymmärtäen "modernin karaten tuoman näkökulman" - kuitenkin huomioitava toimivuus ja tekniikoiden tehokkuus > mikäli fyysisesti vamman tai ikääntymisen vuoksi ei ole järkevää harjoittaa korkealle kohdistuvia potkuja on ne kohdistettava alueille sekä "kohteisiin" missä nähdään tekniikan toimivuus ja tehokkuus. Moderni näkökulma arvioidaan Koryu Karaten näkökulmasta.
- Nämä ovat: **KIHON KUMITE – IPPON 3.**
 - voidaan tehdä Ura Mawashi Geri > Osoto Gari

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)
(Gyaku-hanmi asento)

:mawashi geri
:yori ashi uke nagashi, gyaku kote uke -
"kote uke (taka) käsi" hartiasta kiinni (ristikkäinen ote) -
ura mawashi geri jodan 'kubino ushiro/keichu' -
ashi barai samalla jalalla ("nage waza osoto gari") - "veto alas" -
zuki
(samankokoiselle tai pienemmälle "yodan geri")
(huomattavasti isommalle - shudan geri 'ushiro denko')
vinkki: naname mae tenchin, "go no sen"
("TEN-I")

KIHON KUMITE – NIHON

- voidaan tehdä Mawashi Geri Yodan > Ashi Barai (Soto Kurobushi/Tendon) > kaato > Zuki
- Tämä on tehokas etujalan pyyhkäisy tekniikka

2 KIHON KUMITE

Nihon kumite
Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)
(Ai-hanmi asento)

:ashi barai (palautus eteen), (furi) zuki jodan (sama puoli) (1)
:(1) hiza gaeshi, mawate (etummainen jalka)
ushiro geri - 'tekubi' kake te (etummainen käsi) -
mawashi geri (yodan 'kasumi'/'kubino ushiro') -
ura ken "uchi" jodan ('kazumi'/'udo')
vinkki: naname ato tenchin, "go no sen"
("TEN-I")

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

Kumite harjoitteet DAN - vyökokeissa kehittyvät asteittain. Vyökokeisiin valmistautuessa:

- **KIHON KUMITE**
 - IPPON KUMITE Yhden askeleen tai tekniikan hyökkäykset
 - NIHON KUMITE Kahden askeleen tai tekniikan hyökkäykset
 - SANBON KUMITE Kolmen askeleen tai tekniikan hyökkäykset
- Kihon Kumite hyökkäys suoritetaan aina perustekniikan omaisesti. Alemmilla DAN – vyöarvoilla hyökkäykset ovat yksittäisiä tekniikoita. Myöhemmin ylemmillä DAN – arvoilla hyökkäykset ovat useamman askeleen sarjoja.
- Kihon Kumite puolustuksissa voidaan hyödyntää aikaisemmin opittuja vastatekniikoita.
- Kihon Kumite Dan arvoilla on yhtä tärkeä kuin alemmille vyöarvoille. Arvostelussa kiinnitetään huomiota enemmän suoritukseen ja oikeaan ajoitukseen sekä sen löytämiseen. Tekniikan sujuvuudet ovat keskiössä. Kihon Kumite sovelluksien suorituksissa arvioidaan DAN arvoilla myös kohdistu sekä ajoitus suorituksessa varsinkin puolustajan näkökulmasta ajatellen.
- 1.dan kokeiden KIHON KUMITE suoritteissa voidaan sallia toimivuuden varmistamiseksi - Go No Sen, mutta 2.dan ja ylemmissä vyöarvoissa Sen No Sen tulee huomioida vapaiden puolustusten sovittamiseen > viimeiseen hyökkäykseen.
- KIHON KUMITE arvostelussa katsotaan myös liikkuvuutta, mikäli Uke:n (puolustajan) suunta on vain Ato Tenchin (peräännyttäen esim. kaikki kolme hyökkäystä) on se rajoittava tekijä onnistumiselle > johtaa useasti uusintaan. Huomioi Tenchi Happo hyödynnä kaikkia suuntia. Liikkuvuus vastustajan ympärillä rajoittaa vastustajan mahdollisuutta hyökätä sujuvasti toistuvia hyökkäyksiä.
- Kihon Bunkai Kumite (Oyo Bunkai Kumite ns. Hokei Kumite) arvionti perustuu reagointiin ja tilanteen kontrollointiin. Mikäli ennakoit hyökkäyksissä puolustajaa siten, että suuntaat hyökkäykset jo ennakoiden väärin tai yrität ulkomuistin mukaisesti hyökätä tahallisella osumalla sinne missä puolustaja ei ollut vaan on siirtymässä siihen suuntaan > on rajoittava tekijä vyökokeen läpäisemiseksi. Sama koskee puolustajaa, mikäli stressi aiheuttaa ennakointia, vaikka hyökkäys ei ole alkanut > on rajoittava tekijä vyökokeen läpäisemiseksi.
- Sambon Kumite (fukushiki kumite 4.KYU Rensoku Wasa Omote Bunkai Waza) – tämän suorituksen tarkoitus on nostattaa stressiä. Arvostelussa katsotaan keskittyminen ja valppaus jatkuvan harjoitteen ylläpitämiseksi. Suoritteen tyypilliset virheet ovat > ennakointi, väsymyksen tuottama ”uonhdus” tai jossain tilanteessa ns. myöhästyminen. Vyökokeissa 2.dan ja ylemmät, voidaan pyytää ”Uke:a” näyttämään suorituksia niin, että muuttaa Kihon Waza tekniikan sopivassa välissä esimerkiksi Ura Waza tekniikaksi. Esimerkkinä Yodan Zuki hyökkäyksessä tartutaan kiinni samalla kun suoritetaan Yodan Age Uke, siihen lisätään sopiva vastatekniikka. Tarkoitus on löytää oikea ajoitus, koska hyökkäyksiä on jatkuvasti > aikaisemmin KIHON KUMITE päättyi lopulliseen vastatekniikkaan ”viimeisen KIHON hyökkäyksen” kohdalla.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

Eri vyöarvoilla tulevat Kumite vaatimukset ja niiden selventäminen vyökokeisiin valmistautumiseen.

TANSHIKI KUMITE :yksinkertainen Kumite – yksinkertaiset suoritukset

KAISHI IPPON KUMITE 4.KYU – yhden tekniikan hyökkäys 5.- 4.kyu tekniikoilla.

Esimerkiksi. Zenkutsu Dachii asento ja Oi zuki. Hyökkääjä ilmoittaa tekniikan sekä alueen jonne hyökkäys kohdistuu. Alemmilla vyöarvoilla annetaan aikaa puolustajalle.

Tavoite kokeessa on suorittaa näyttö turvallisesti. Ei vielä nopeutta tai voimaa tekniikoihin. Puolustaja pyrkii tekemään vastatekniikat KIHON tekniikoina joko väistäen taakse tai takaviistoon esimerkiksi. Esimerkki hyökkäykseen vapaa puolustus voisi olla Moto dachi (naname ato) ja Yoko Uke + Zuki.

Valmistautumisessa on hyvä ohjata mitä vaaditaan ja miksi! Sen jälkeen antaa oppilaan itse oivaltaa tekniikoiden yhdistämistä hyökkäyksiin. Harjoitteluun voi yhdistää myös KIHON kata ajattelun (myöhemmin BUNKAI harjoittelu selkeytyy oppilaalle).

Suoritukset toistuvia ja suoritteen päättymisen jälkeen palataan alkuun ja tehdään suorite automaattisesti uudelleen. Tekijä vaihtuu ohjaajan tai valvoja käskystä.

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset ja päättyy Yame – komentoon > **Rei Shiki**.

Arvostelussa huomioidaan etiketti, asenne sekä rohkeus tekniikan ohella.

KAISHI IPPON KUMITE 3.KYU – yhden tekniikan hyökkäys aikaisemmilla tekniikoilla.

Hyökkääjä ilmoittaa tekniikan sekä alueen jonne hyökkäys kohdistuu. Valmistautumisessa on hyvä antaa aikaa - mahdollisuus useisiin toistomääriin! Tavoitteena on jo, että oppilas alkaa itse löytämään sopivia tekniikoita ja niiden yhdistämistä hyökkäyksiin. On hyvä alkaa hahmottamaan hyökkäyksestä sivuille päin puolustautumista ns. turvalliselle puolelle pyrkimistä valituissa tekniikoissa, eli pois hyökkäyslinjalta.

Suoritukset toistuvia ja suoritteen päättymisen jälkeen palataan alkuun ja tehdään suorite automaattisesti uudelleen. Tekijä vaihtuu ohjaajan tai valvoja käskystä.

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset ja päättyy Yame – komentoon > **Rei Shiki**.

Arvostelussa huomioidaan etiketti, asenne, rentous, sujuvuus sekä asemoituminen tekniikan ohella.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

KAISHI IPPON KUMITE 2.KYU – yhden tekniikan hyökkäys aikaisemmilla tekniikoilla. Hyökkääjä ilmoittaa tekniikan sekä alueen jonne hyökkäys kohdistuu. Toistomäärät ovat tärkeitä, hyökkäykset turvallisia, mutta nopeuden on kehityttävä asteittain 4.-3.KYU kokeista. Ohjauksessa ja harjoittelussa on hyvä huomioida mahdollisimman paljon puolustajalle hyökkäyslinjalta poistumista eri kulmiin esim. taka- tai etuviistoon. Jolloin harjoittelija ymmärtää miksi esimerkiksi ”KATA” harjoitteissa harjoitellaan ns. 45 asteen kulmiin etenemistä. Painotus Tenshi Happo!

Suoritukset toistuvia ja suoritteen päättymisen jälkeen palataan alkuun ja tehdään suorite automaattisesti uudelleen. Tekijä vaihtuu ohjaajan tai valvoja käskystä.

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset ja päättyy Yame – komentoon > **Rei Shiki**

Arvostelussa huomioidaan etiketti, asenne, rentous ja voimantuotto sekä sujuvuus. Tenshi Happo arvioidaan yhdessä suorituksiin.

TANSHIKI KUMITE :yksinkertainen Kumite – yksinkertaiset suoritukset

JIYU IPPON KUMITE 1.KYU – yhden tekniikan hyökkäys aikaisemmilla tekniikoilla. Hyökkääjä EI ilmoita tekniikkaa vaan alueen jonne hyökkäys kohdistuu. Toistomäärät ovat tärkeitä, hyökkäykset turvallisia, mutta nopeuden ja voiman on esiinnyttävä suoritteissa. Erittäin tärkeää Dan kokeita ajatellen on hyökkäyslinjalta poistuminen eri kulmiin esim. taka- tai etuviistoon. Painotus Tenshi Happo.

Suoritukset toistuvia ja suoritteen päättymisen voidaan jatkaa siitä kohdasta mihin edellinen suorite päättyi. Tekijä vaihtuu ohjaajan tai valvoja käskystä.

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset ja päättyy Yame – komentoon > **Rei Shiki**.

Arvostelussa huomioidaan kontrolli, asenne, voimantuotto sekä sujuvuuden kanssa ajoitus. Tenshi Happo arvioidaan yhdessä suorituksiin. Väärä asemoituminen voi olla este vyökokeen onnistumiselle > jäädään lopuksi esim. liian lähelle paria ja annetaan näin mahdollisuus tarttumiseen tai hyökkäykseen johon puolustaja ei ehdi reagoida.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

YAKUSOKU KUMITE :kamppailu liikkeessä (2.kyu ja harjoittelupohjana ylemmille vyöarvoille).

RENRAKU :hyökkääjä vaihtuu jokaisen hyökkäyksen jälkeen, ns. hyökätään vuoron perään.

RENSOKU :jatkuva liike UKE:n tekniikoiden mukaan ns. hyökätään toistuvasti (hyökkääjä ei vaihdu automaattisesti).

Tarkoituksena on löytää turvallinen ”vapaampi kamppailu” kuitenkin rajoitetuilla hyökkäystekniikoilla ja niiden yhdistelmillä. Liikkuminen on vapaata omissa valmius / otteluasennossa. Vyöokeissa on nimetyt sarjat, joita harjoittelussa voi vaihtaa ohjaajan mieleiseksi. Tarkoitus luoda asteittain siirtymistä JIYU KUMITE harjoitteluun. Painotus liikkeessä, rentoudessa, välimatkassa, omassa asemoitumisessa vastustajaan nähden sekä selkeässä vastatekniikassa. Vastatekniikka annetaan puolustajan suorittaa. Vastatekniikan jälkeen huomioida asemoituminen vastustajaan nähden itselle turvalliselle linjalle (tilanteen kontrollointi).

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset. Niiden on oltava rentoja ja korostus hyvään luonnolliseen liikkumiseen. Jäykkyyttä ei suorituksissa, hyökkäys tehdään kontrolloidusti. Hyökkääjä antaa mahdollisuuden puolustajalle tehdä vasta tekniikat. Yakosoku Kumite päätty Yame – komentoon > **Rei Shiki**.

Arvostelussa huomioitava rentous, liike, hyökkäyksien välimatka, puolustajan tapa asemoitua, puolustajan vastatekniikan välimatka, jännitys on vähentynyt. Tarvittaessa voidaan käyttää suoja vyöokeessa.

JIYU KUMITE :vapaampi kamppailu kuitenkin sääntöjä noudattaen.

Tarkoituksena on suorittaa vyöokeessa vapaampaa ”Kumitea” kuitenkin ”säännöillä” rajoitettuna. Kontrolloitu ns. ”piste sparraamista”. Painotus liikkeessä, rentoudessa, suojauksissa, omassa asemoitumisessa vastustajaan nähden.

Rei Shiki > Hajime – komennon jälkeen alkaa suoritukset. JIYU KUMITE päätty Yame – komentoon > **Rei Shiki**.

Arvostelussa huomioitava rentous, liike, hyökkäyksien välimatka, puolustajan tapa asemoitua, puolustajan vastatekniikan välimatka, jännitys on vähentynyt. Tarvittaessa voidaan käyttää suoja vyöokeessa.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

GOSHIN JUTSU :itsepuolustustekniikat

Tarkoituksena on vyökokeessa esittää ns. itsepuolustuksellisia tekniikoita. Goshin Jutsun sisään rakentuu useita osa-alueita. Tämä osa-alue on tarkoitus harjoitella asteittain nopeutta ja voimaa sekä aggressioita lisäämällä. Huomioi, että tämä voi olla monelle liiallisen ”stressireaktion” aiheuttaja.

Goshin Jutsu – 2.kyu arvoilla

Hyökkäys on yleensä tarttumiset, erilaiset otteet, liikkeessä tai paikallaan

Puolustus 1: Hyödynnetään 5.kyu UKE NO DOSA > **URA WAZA** sovellukset

Puolustus 2: **Kaiho Waza** – pakenemiset ja irrottautumiset.

Puolustus 1:n arvioinneissa kiinnitetään huomiota reagointiin, kehon liikkeeseen, asemoitumiseen, hyökkäykseen soveltuvan KIHON tekniikan käyttämiseen URA WAZA sovelluksiin. Keskiössä on voiman tuottaminen KIHON tekniikoihin ”mistä ja miten > huomioi lantio, kulma sekä suunta”.

Puolustus 2:n arvioinnissa kiinnitetään huomiota vastaaviin kohtiin kuin kohdassa 1, mutta nyt pakenemiset ja irrottautumiset – oikea suunta, tekniikka, kulma ja lopuksi asemoituminen sekä välimatka suhteessa hyökkääjään. Mikäli valittu / esitetty tekniikka irrottautumisissa aiheuttaa puolustajalle epäedullisen aseman ja hyökkääjälle vastavuoroisesti tulee edullisempi asema jatkaa hyökkäystä > on rajoittava tekijä vyökokeen onnistumiselle. Vyökokeessa on ajateltava tilannetta, että hyökkääjä voi tarvittaessa jatkaa tekniikkaa tai tarttumiseen yhdistyy nopeasti ”lyönti” (vaikka se ei olisi tarkoituksen mukaista).

Mikäli tilanne aina ajautuu siihen, että suoritukset ovat ”voimalla voimaa vastaan”. Tällöin ei ehkä ole ymmärretty mikä on heikko suunta tekniikassa > on rajoittava tekijä vyökokeen onnistumiselle.

Suoritustapa, samalla tavalla kuin KIHON KIMITE tekniikoissa. Esitetään selkeästi ja rauhallisesti tekniikat. Riuhtominen ja ylimääräinen liike pyritään jättämään pois > selkeys mutta kuitenkin asenne mukana, vaikka tilanne ei ole oikea. Hyökkääjä suorittaa valitsemiaan tekniikoita ja antaa puolustajan tehdä vastatekniikat, jolloin ne on helppo arvioida suoritukset. Mikäli puolustaja ei reagoi tekniikkaan hetken kuluttua voi nopeasti vaihtaa tekniikan, tai sitten ”herätellä puolustajaa” > ns. ”jäätyminen” on rajoittava tekijä vyökokeen onnistumiselle.

Goshin Jutsu – 1.kyu arvoilla

Vastaavat suorittamiset sekä arvoinnit kuin 2.kyu kokeissa. Huomioi kontrolli vastatekniikoissa.

Hyökkäys on yleensä tarttumiset, erilaiset otteet, liikkeessä tai paikallaan

Puolustus 1: Hyödynnetään 5.kyu UKE NO DOSA > **URA WAZA** sovellukset

Puolustus 2: **Osakomi Waza** – ”grappling” tekniikat (hallinta, lukot, manipulointi)

Suoritetaan hallintaan asti – mahdollisuus saattaa maahan.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

Goshin Jutsu – Dan arvoilla

Vastaavat suorittamiset sekä arvioinnit kuin Kyu kokeissa. Huomioi kontrolli vastatekniikoissa.

Hyökkäys 1: tarttumiset, erilaiset otteet, kuristukset, liikkeessä tai paikallaan

Puolustus 1: UKE NO DOSA (5.kyu / ylemmät) > **URA WAZA** sovellukset

Puolustus 2: **Kaiho Waza** – pakenemiset ja irrottautumiset.

Puolustus 3: **Osakomi Waza** – ”grappling” tekniikat (hallinta, lukot, manipulointi)

Suoritetaan hallintaan asti – mahdollisuus saattaa maahan.

Osakomi Kata 2.Dan ja ylöspäin ns. Lukkokata – suoritetaan harjoite parin kanssa.

”Osakomi Kata” suorittaminen, suoritetaan lisäämällä aina yksi Waza kerrallaan. Arvioinnissa huomioidaan tekniikan toimivuus ilman ylimääräistä voimaa. Sunnat ja kulmat sekä toimiva tekniikka.

Vaihtoehtona / kompensaaationa Osakomi Goshin Kata sarjalle voidaan esittää KABE GOSHIN JUTSU (”puolustus seinää vasten”) suoritteet seuraavista katoista ”PINAN SHODAN” – ”BASSAI DAI” (KUMITE KATA - URA BUNKAI).

GYAKUTE WAZA :ranne, käsivarsi, lukkotekniikoita, heittoja yms.

Gyakute Waza tekniikoita voidaan pitää yhtenä vaikeammista taidoista Shito Ryu karaten tekniikka- ja suoritusvalikoimassa, joissa yhdistyy tyylisuunnan keskeisimmät osatekijät. Suoritteitaja tekniikoita arvioidaan vain ylempien Dan arvojen vyökokeissa. Opetus on yleensä myös vähäisempää 1.Dan ja Kyu arvoille, koska Gyakute Waza tekniikat on tehokkaita sekä sitä kautta myös rajoittava tekijä harjoitella tekniikoita ”avoimesti ilman riittävää pohja osaamista”. Keskiössä harjoitteissa on ”aiki” sekä NAN KI – pehmeä KI ja MA AI ajoitus (vyökokeissa esitetyt perusteet on hallittava, että Gyakute Waza tekniikat onnistuvat).

Pariteknikoina on vyökokeessa 10 erilaista parin kanssa tehtävää suoritetta. Joissain tekniikoissa ”puolustaja eli Uke” aloittaa ensimmäinen hyökkääjä (Sen Sen No Sen) – harjoitteissa osat voivat vaihtua kerran tai jopa kahdesti. Arvostelussa arvioidaan jatkuvaa liikettä (liikkeen suunnat ja kulmat) sekä ajoitus / välimatka Ma Ai - tekniikan sujuvuus yleisesti. Gyakute Waza paritekniikka harjoitteet luovat pohjaa onnistumiselle TOSHI ja IRI KUMITE harjoitteissa.

Vaihtoehtona / kompensaaationa GYAKUTE WAZA tekniikoille voidaan esittää 3.dan – 4.dan kokeissa Kaisho Mabuni Kenwa - Bubishin 1-24 (48) sovelluksesta vastaava määrä paritekniikoita. Bubishi Kata Bunkai tekniikat eivät ole julkisia harjoitteita. ”Bubishi tekniikat” tulee olla yhdistettynä esitettyyn ”kataan”. Arvostelussa arvioidaan Atemi Waza, MA AI sekä tekniikka yleisesti.

KUMITE HARJOITTEET VYÖKOKEISSA

TOSHI KUMITE :ns. taistelu useita hyökkääjiä vastaan

FUTARI DORI hyökkääjät hyökkäävät vuorotellen

TANINZU DORI hyökkääjät hyökkäävät yhtäaikaaisesti

Vyökokeissa 3.dan – 6.dan vyökoevaatimuksissa on TOSHI KUMITE taistelu harjoite. Tämä suorite tehdään huomioiden puolustajan fyysiset osa-alueet ja ikä sekä mahdolliset aikaisemmat vammat. TOSHI KUMITE on vapaampi tapa esittää taidot mitä tietyt YAKUSOKU KUMITET. Vyökokeissa vapaa hyökkäys normaalista TOSHI KUMITE harjoitteesta rajataan "KIHON WAZA" tyyppiin vapaisiin hyökkäyksiin. Harjoittelussa voidaan ottaa mukaan myös laajemmat tai vapaat tekniikkavalikoimat. TOSHI KUMITE voidaan suorittaa kahdella tavalla FUTARI tai TANINZU DORI. Mikäli harjoitetta ei voida turvallisesti suorittaa TANINZU DORI muodolla suoritetaan vyökokeessa harjoite FUTARI DORI muotoisesti. Kompensaatiot tähän harjoitteeseen tilanteessa, jossa harjoite voi aiheuttaa vaaraa vyökokeen suorittajalle / kokelaalle, katsotaan koe jollain aikaisemmissa vyökokeissa olleilla KUMITE harjoitteilla, esimerkiksi kuten JIYU KUMITE pariharjoitteella. Kuitenkin TOSHI KUMITESSA puolustaja voi käyttää laajempaa tekniikka skaalaa puolustaessaan. Liikkeet ja asennot on vapaita ja huomioitava on, ettei harjoite eskaloitu. Rentous ja kontrollointi kaikilla osapuolilla mukana suorituksissa.

Suorittaminen kuin JIYU KUMITE harjoitteessa. Hyökkääjien on hyvä yrittää piirittää puolustajaa.

Arvioinnissa katsotaan asemoitumista vastustajiin ja toimimista paineenalla.

IRI KUMITE :ns. jatkuva vapaa KUMITE antautumiseen saakka (vapaa sparri).

Pitkälle kehittynyt. Simuloitua taisteluharjoittelua luovuttamiseen tai antautumiseen saakka käyttämällä maatekniikkaa (lukot, hallintaotteet, kuristukset), jolloin voidaan käyttää koko KARATE-ohjelmistoa. Muissa KUMITE harjoitteissa, kuten TOSHI KUMITE sekä YAKOSOKU KUMITE harjoitteissa ns. voittaja on selvä jo suorituksia harjoiteltaessa tai esitettäessä – näiden "arviointi perustuu tekniseen onnistumiseen", kun taas IRI KUMITE selviämiseen. IRI KUMITE yhdistää periaatteessa GOSHIN JUTSU sekä muut erilaiset KUMITE harjoitteet kokonaisvaltaiseksi kamppailuharjoitukseksi. IRI KUMITE ei ole JISSEN KUMITE!

Suorittaminen vastaavalla tavalla "ottelumaisesti" kuten JIYU KUMITE. Kuitenkin huomioidaan, että vastustaja ei ole useaa kuten TOSHI KUMITE harjoittelussa. Vyökokeessa harjoite suoritetaan korostaen kontrollointia! Suorituksissa pyritään kuitenkin välttämään ATEMI WAZA turvallisuuden vuoksi.

HUOMIOITAVAA! Tämä suorite tehdään huomioiden puolustajan fyysiset osa-alueet ja ikä sekä mahdolliset aikaisemmat vammat. Ohjaajilla / valvojilla on velvollisuus rajata tekniikoita tai antaa sääntöjä ja määräyksiä ennen vyökokeen suorittamista turvallisuuden varmistamiseksi. IRI KUMITE suositellaan suoritettavaksi "ilman tavoitteellista pakonomaista voittamista", ettei kamppailu eskaloitu liian kovaksi vyökokeen aikana. Arvioinnissa ei keskitytä tarkastelemaan voittamista tai häviämistä. Arvostelussa huomioidaan kokonaisvaltaisesti suoritusta ja annetaan palautetta. IRI KUMITEN tulokset eivät ole rajoittava tekijä vyökokeen läpäisemiseksi.

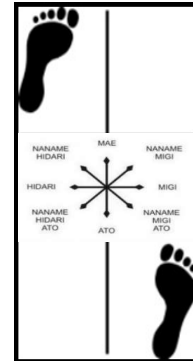
PERUSTEITA

Tässä osiossa on esitelty perusteita, jotka on rakentuneet KIHON tekniikoiden sisään. DAN arvoilla näiden sisäistäminen ja hyödyntäminen on pakollista.

TENCHI HAPPO

Kahdeksan ”suunta”

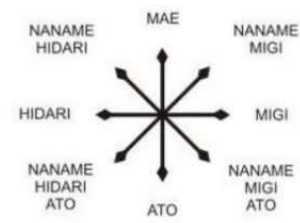
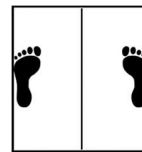
Eteen	MAE	+ NANAME MIGI (MAE)
Oikealle	MIGI	+ NANAME MIGI ATO
Taakse	ATO	+ NANAME HIDARI ATO
Vasemmalle	HIDARI	+ NANAME HIDARI (MAE)



Suuntien hyödyntäminen rakentuu jokaiseen tekniikkaan. Myöhemmässä vaiheessa suuntien ja kulmien käyttö tulee esittää ATEMI WAZA suoritteissa – ylemmät DAN arvot.

Stabiilit - vahvat suunnat sekä päinvastaisesti heikot suunnat eli ei-stabiilit

Vahvat suunnat: MIGI - HIDARI
Heikot suunnat: ATO – MAE
(NANAME ATO(T))
(NAMAME MAE(T))



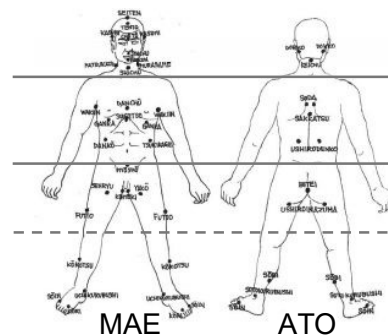
Vahvat suunnat: NANAME HIDARI MAE
NANAME MIGI ATO
(MAE – ATO)
Heikot suunnat: NANAME HIDARI ATO
NANAME MIGI MAE
(MIGI – HIDARI)



Suuntien käyttö pitää hallita NAGE WAZA (heitot, kaadot) sekä ASHI BARAI (pyyhkäisy) jne. tekniikoiden yhteydessä. Suunta ja kulma sekä tekniikka arviointi tulee GYAGUTE WAZA paritekniikoiden yhteydessä.

JODAN SHUDAN GEDAN

JODAN	korkeus yleensä ”solisluiden yläpuolella”
CHUDAN	keskikorkeus
GEDAN	korkeus yleensä ”lanttiosta alaspäin” (HIZA SHITA ”polven yläpuolelta alaspäin”)



PERUSTEITA

VIISI KEHITTÄMISEN ASKELTA

- WAZA (TEKNIikka)
- KI (VOIMA JA HENKI)
- MA AI (AJOITUS JA VÄLIMATKA YHDESSÄ)*
- ZEN (AJATUS ILMAN AJATUSTA)
- MUSHIN (HENKINEN TILA – VAPAA MIELI ILMAN RAJOITTEITA)

* TOKU NO MA AI (MAWAI) – PITKÄ

* CHIKAKU NO MA AI (MAWAI) – LYHYT

KO KYU HO (MABUNI KENEI: GOSHU JUKEI) – 5 HENGITYSTAPAA (10 MUOTOA HENGITTÄÄ) – NÄMÄ OVAT KATOJEN HENGITYSTEKNIIKAT:

- 1 PITKÄ SISÄÄN + PITKÄ ULOS
- 2 PITKÄ SISÄÄN + LYHYT ULOS
- 3 LYHYT SISÄÄN + PITKÄ ULOS
- 4 LYHYT SISÄÄN + LYHYT ULOS
- 5 SISÄLTÄÄ 6 KOMBINAATIOTA NELJÄSTÄ ENSIMMÄISESTÄ TEKNIIKASTA
- 1+2 TEKNIikka, 1+3 TEKNIikka, 1+4 TEKNIikka, 2+3 TEKNIikka, 2+4 TEKNIikka, 3+4 TEKNIikka.

Hengityksen rytmittäminen yhdessä tekniikkasuorituksen. Oikean hengitysrytmi tai tapa lisää rentoutta, auttaa jaksamaan pitkissä suorituksissa. "Oikeanlainen hengitysrytmi" on olennainen osa voiman tuottamisessa.

TAISTELUJEN KÄSITTEET – AJOITTEET (KYU JA DAN TASOILLA)

GO No SEN (Japani: 後の先) Hyökkäyksen jälkeen ("ottaa – antaa" tai "puolustus – vastahyökkäys")

Sen – ennen ja myös lyhenne sanasta "sente" – ennen kättä.

Go – tarkoittaa jälkeen.

Puolustaja tekee aloitteen vasta kun vastustaja on jo aloittanut hyökkäyksen. Toisin sanoen, kun vastustaja alkaa hyökätä, puolustaja suorittaa tämän "tekniikan". Go no sen -tekniikka voi olla eri muotoja, koska se riippuu hyökkääjän voiman ja nopeuden käytöstä. Esimerkiksi "Aiki" tekniikoissa puolustaja ottaa hyökkäyksen ja seuraa hyökkääjän voimaa, ei vastustaa sitä, vaan siirtää hyökkäyksen energian toiselle puolelle tai kääntää sen takaisin hyökkääjälle. Tämän takia on välttämätöntä oikea ajoitus ja tehdä liikkeet oikealla hetkellä.

Shito Ryu karatessa Go No Sen on Kyu tasoille painopistealue!

SEN No SEN Hyökkää hyökkäykseen ("puolustus ja vastahyökkäys on samaan aikaan" tai "ottaa ja antaa samanaikaisesti") – kehittyneempi tapa toimia. Ole nopeampi kuin hyökkääjä!

Esimerkki 1. Kirjallisesta kokeesta.

Tekniikat esitetään vyökokeeseen osallistujille. Osallistujat kirjaa vastaukset kaavakkeeseen. Ylemmillä vyöarvoilla suurempi painoarvo, koska yleensä toimitaan ohjaajana. Opettajat voivat valita itse tekniikat ja aloittaa tekniikoiden nimeämiset kokeissa esimerkiksi sinisellä vyöarvolla. Nimeäminen on pakollista kollegion kokeissa ja kansainvälisissä kokeissa 1.DAN eteenpäin.

TSUKI

1. Seiken zuki _____
2. Ura zuki _____
3. Kagi zuki _____
4. Uraken _____
5. Age hiji ate _____
6. Shuto uchi _____
7. Shotei _____
8. Haito uchi _____
9. Tate nukite _____
10. Koken _____

UKE

1. Yoko uke _____
2. Shuto uke _____
3. Jodan age uke _____
4. Osae uke _____
5. Koken _____
6. Uchi otoshi _____
7. Kurie uke _____
8. Yoko uchi _____
9. Sukui dome _____
10. Kote uke _____
11. Sukui uke _____
12. Ura uke _____

TACHIKATA

1. Heisoku dachi _____
2. Sanchin dachi _____
3. Shiko dachi _____
4. Sagi ashi dachi _____
5. Kokutsu dachi _____
6. Moto dachi _____
7. Kosa dachi _____
8. Zenkutsu dachi _____
9. Neko ashi dachi _____
10. Musubi dachi _____

KERI

1. Kingeri _____
2. Kansetsu geri _____
3. Mae geri _____
4. Mawashi geri _____
5. Ushiro geri _____
6. Yoko sokuto geri _____
7. Ushiro age geri _____
8. Fumikomi geri _____
9. Ura mawashi geri _____
10. Uchi mawashi geri _____



KELTAINEN 5.KYU minimiaika aloituksesta 3kk ja 25 harjoituskertaa
(KELTAINEN 8.KYU)

KIHON DOSA**TACHI KATA**

:heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, soto hachi ji dachi,
naifanchin dachi (uchi hachiji dachi), shiko dachi
:moto dachi, sanchin dachi
:zenkutsu dachi, kokutsu dachi, neko ashi dachi, kosa dachi, sagi ashi dachi

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla)**

Heiko dachi :seiken zuki chudan ("seiken" choku zuki)
Heiko dachi :tate-ken zuki (jodan)
(IDOOSIKI - kävely)

Fumidachi

Zenkutsu dachi :oi zuki (chudan - jodan)
Zenkutsu dachi :gyaku zuki (chudan - jodan)

KIHON GERI WAZA**SEISHI (paikalla)**

Heiko dachi :hiza geri
Heiko dachi - sonoba kamae :yoko geri gedan (hidari ja migi)
Zenkutsu dachi - sonoba kamae :mae geri (palautus taakse)
Jiyu kamae :mawashi geri (etujalka ja takajalka)

UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA)**SEISHI (paikalla)**

Heiko dachi :jodan age uke
Heiko dachi :yoko uke
Heiko dachi :yoko uchi
Heiko dachi :harai uke (huom eteen)
Shiko dachi :gedan barai
Shiko dachi :shuto gedan barai
Yoi :neko ashi dachi (hidari - migi - (ato)); tetsui uchi otoshi

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla)**

Yoi (heiko dachi) :taakse zenkutsu dachi, yoko uchi gyaku zuki

Fumidachi

Zenkutsu dachi :jodan age uke - gyaku zuki - gedan barai
Zenkutsu dachi :mae geri (jo-sokutei) - gyaku zuki
Jiyu kamae :mae geri (jo-sokutei) - mawashi geri

KATA**Pinan (Heian)****Nidan****Shiho Zuki****Ipponme****Shiho Zuki****Nihonme****Shiho Zuki****Sambonme**

Lisäksi: historian tietäminen, tyylisuunta!
opettajat, perustermistöä!
salietiketti!

**ORANSSI 4.KYU**
(ORANSSI 7.KYU)

5.kyu:sta vähintään 3kk ja 30 harjoituskertaa

1/2

KIHON DOSA**TACHI KATA****TEMPO GO SOKU NO HO**

kts. 5.KYU

:de ashi, high ashi, yori ashi, yori ashi ato,
tobi ashi, 2 x mawari ashi**KIHON ZUKI WAZA****SEISHI (paikalla)**

Heiko dachi

:tate nukite (jodan ja chudan)

Heiko dachi

:hira nukite (jodan ja chudan)

Heiko dachi

:ura zuki (chudan)

Yoi

:shiko dachi (ato); kagi zuki (takakädellä)

Fumidachi

Sanchin dachi

:oi zuki

Jiyu kamae

:kisami zuki (kekomi "painaminen")

UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA)**Fumidachi**

Neko ashi dachi

:shuto uke (liikkuen eteen - taakse)

Zenkutsu dachi - kamae

:uraken uchi jodan (kädet suojaavat "kamae")

SEISHI (paikalla)

Heiko Dachi -koshi kamae

:ura uke mawashi

Yoi

:moto dachi (ato); sukui uke

Yoi

:heiko dachi (migi / hidari ato); heiko uke

Yoi

:neko ashi dachi (naname ato); hiji-sasae-uke

KIHON GERI WAZA

Fumidachi

Jiyu kamae

:okuriashi mae geri (jo-sokutei)

Jiyu kamae

:mawashi geri (takajalalla)

Jiyu kamae

:yoko geri (takajalalla)

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:mikazuki geri

Heiko dachi

:nidan geri; kansetsu geri - fumikomi sokuto geri

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla)**

Yoi

:nekoashi dachi (ato); yoko uke - gyaku zuki

Moto dachi - "nidan shuto kamae"

:nidan shuto uchi

(vinkki; ulkoa gyaku shuto ja sisältä "ura shuto")

Fumidachi

Zenkutsu dachi

:mae geri (takajalalla) - oi zuki

Zenkutsu dachi

:gyaku zuki - gedan barai - gyaku zuki

Jiyu kamae

:okuriashi mawashi geri - (zkd) gyaku zuki



ORANSSI 4.KYU (ORANSSI 7.KYU)

VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

2024

5.kyu:sta vähintään 3kk ja 30 harjoituskertaa

2/2

RENZOKU WAZA

Shanchin dachi*

:(shd*)oi zuki jodan, (shd*) oi zuki chudan,
(shiko dachi (naname mae)) oi zuki shudan (mae) -
(shd* ato) jodan age uke, (shd* ato) yoko uke,
(shiko dachi ato) gedan barai
vinkki: liikutaan kolme askelta eteen ja kolme taakse.

1 KIHON KUMITE

Ippon kumite

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki jodan
:(zkd ato), jodan age uke - gyaku zuki (sisä ja ulkopuoli)
vinkki: ato/naname tenshin
("RAKKA")

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki
:ulkop. neko ashi dachi; shuto uke - etujalan mae geri - (gyaku tai oi) zuki
vinkki: naname ato tenshin, huom. zuki riippuu välimatkasta
(TEN-I)

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki
:ulkop. shiko dachi (migi / hidari ato);
yoko uchi, (yoriashi) ura zuki (huom. Ma ae)
vinkki: ato tenchin
(RYU SUI)

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki
:Heiko dachi; gedan barai (harai uke), fumikomi sokuto geri
vinkki: hidari / migi tenchin, potku varovasti polveen
(RAKKA)

2 TANSHIKI KUMITE

- yksinkertainen kumite

KAISHI IPPON KUMITE

Kogeki (zenkutsu dachi kamae)

Uke (yoi)

:ilmoittaa tekniikan sekä alueen mihin kohdistaa (rauhallinen hyökkäys)
:tekee vastaliikkeen ja vastahyökkäyksen (selkeys ja ymmärrys)
vinkki: (Go No Sen) selkeät kihon tekniikat (ei voimaa)
hyödynnä IPPON KUMITE WAZA / Kihon kata bunkai (mitkä on sisäistetty).

KATA

Shin Sei Ichi

Simpa

Shihon zuki (tzuki) Yonhonme

Yotsu No Kata Dai -

Ichi

Ni

San

Yon

Lisäksi:

UKE NO GOGENRI - nimeä "puolustuksen" periaatteet ja tarkoitus
("Uke no go gensoku")



VIHREÄ 3.KYU
(VIHREÄ 6.KYU)

VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

4.kyu:sta vähintään 6kk ja 60 harjoituskertaa

2024

1/2

KIHON DOSA

TACHI KATA

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

KIHON ZUKI WAZA

SEISHI (paikalla)

Yoi

:nagashi zuki jodan (hidari / migi)

vinkki: etumainen jalka paikalla - puoli vaihtuu

Heiko dachi

:nihon nukite

Heiko dachi

:(hitosashi) ippon ken (tate)

Heiko dachi

:nakadaka ippon ken (lisäksi tate / ura)

Fumidachi

Jiyu kamae

:kisami zuki jodan (keage - "terävä / nopea")

Shiko dachi (sivuttain)

:yoko zuki

Shiko dachi (sivuttain)

:yoko barai "ushiro" (selän kautta)

vinkki: käy koshi kamae "lähes"

KIHON GERI WAZA

Fumidachi

Jiyu kamae

:okuriashi mawashi geri

Shiko dachi

:okuriashi yoko geri

Jiyu kamae

:zukiashi kin geri (sokko-kinteki)

Jiyu kamae

:ushiro geri

SEISHI (paikalla)

Heiko dachi

:kakato age ushiro (geri)

Jiyu kamae

:uchi mawashi geri

UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA)

Fumidachi

Zenkutsu dachi

:gyaku shuto uchi jodan

vinkki: kämmenpuoli ylöspäin

Jiyu kamae

:yoriashi - uraken uchi jodan (muista suojaus "hiji")

SEISHI (paikalla)

Heiko dachi

:kakete (nahate)

Yoi

:neko ashi dachi (naname ato, ato); kakete (shurite)

Yoi

:heiko dachi (migi / hidari ato); ni-no ude-uke

Yoi

:neko ashi dachi (naname ato, ato); hiji kuri uke

RENRAKU WAZA

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:mae te - (zkd) gyaku zuki

Jiyu kamae

:mae geri (palautus taakse) - (zkd) gyaku zuki

Yoi

:shiko dachi (ato); gedan barai - kagi zuki

Heiko dachi

:uke nakashi, kote uke, shotei

Fumidachi

Jiyu kamae

:mae geri - zkd oi zuki

Jiyu kamae

:(sanbon geri); mawashi geri - mae geri - yoko geri



VIHREÄ 3.KYU
(VIHREÄ 6.KYU)

VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

2024

4.kyu:sta vähintään 6kk ja 60 harjoituskertaa

2/2

1 KIHON KUMITE

Ippon kumite

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki jodan

:neko ashi dachi; kogen - gyaku nukite

vinkki; "naname ato tenchin"

vinkki; on hyvä aloittaa harjoitus "sisäpuolelle" mutta myöhemmin myös kokeilla ulkopuolelle siirtymistä.

(TEN-I)

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki

:kote uke, shotei jodan (sisä-ja ulkopuoli)

vinkki: hidari / migi tenchin

(RYU SUI)

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki

:moto dachi; (ato hidari / migi (takajalka)) - ukenagashi, uraken uchi jodan - shiko dachi (mae), ura zuki

vinkki: migi / hidari ato tenchin

(RYU SUI)

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (jiyu kamae) Ai-hanmi

:mawashi geri

:gyaku ukenagashi (sisäpuolelle) -

sukui uke (saman aikaisesti siirrytään hieman eteen "zkd")

kiinni etummaisesta olkapäästä (ukenagashi käsi siirtyy) -

de ashi; (nage waza; kiertävä - ns. mawate, tai nosto) - zuki

vinkki: mae tenchin, vinkki 2: varo käsilukkoa

("HANGEKI")

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (jiyu kamae) Gyaku-hanmi

:mae geri gedan

:kokutsu dachi ulkopuolelle, sukui barai (avokäsi) -

zuki ashi - yoko geri gedan (polvitaive "fumikomi sokuto") -

zuki jodan (shotei zuki)

vinkki: naname hidari / migi ato tenchin

(TEN-I)

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (jiyu kamae) Ai-hanmi

:mae geri gedan

:neko ashi dachi (sisäpuoli) puoli ei vaihdu;

sisäpuolelle gedan barai (etukäsi) –

etujalka moto dachi; gyaku haito uchi jodan (ulkopuoli)

vinkki: ato (naname ato) tenchin

(RAKKA - KUSHIN)

2 TANSHIKI KUMITE

- yksinkertainen

KAISHI IPPON KUMITE

kts. 4.kyu (turvallisesti, hieman nopeutta nostaen, vertaa 4.kyu)

KATA

Shin Sei Ni

Shihon zuki (tzuki) Gohonme

Pinan (Heian) Shodan

Shihon zuki (tzuki) Rokume



SININEN 2.KYU

3.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

1/3

(SININEN 5.KYU, SININEN 4.KYU)

Ohjaajakokemus on suositus (apuohjaaja / ryhmäohjaaja) ennen vyökoetta.

KIHON DOSA

TACHI KATA

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

KIHON ZUKI - UCHI WAZA

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:nagashi zuki jodan (puoli vaihtuu)

Heiko dachi

:Hira ken ("zuki")

Heiko dachi

:Hira basami ("zuki")

Heiko dachi

:Yubi basami ("zuki")

Heiko dachi

:Ippon nukite ("zuki")

Fumidachi

Zenkutsu dachi - koshi kamae

:morote zuki

Zenkutsu dachi

:gyaku mawashi zuki jodan = "furizuki jodan"

Zenkutsu dachi

:gyaku mae empi uchi (sivulta) = "mawashi hiji ate"

Jiyu kamae

:gyaku haito uchi jodan ("ura haito" > sisältä)

Zenkutsu dachi - (gyaku kamae)

:gyaku uraken uchi jodan

KIHON UKE WAZA (UKE NO DOSA)

SEISHI (paikalla)

Heiko dachi

:kuri uke (jodan)

Yoi

:zenkutsu dachi (ato, naname ato); sashi te

Yoi

:neko ashi dachi (ato); ura uke

Yoi

:moto dachi (naname ato); o-ura uke (oura uke)

KIHON GERI WAZA

Jiyu kamae

:okuriashi yoko geri

Jiyu kamae

:ushiro geri

Jiyu kamae

:ura mawashi geri

Jiyu kamae

:ura mikazuki geri

Jiyu kamae

:nidan geri

RENRAKU WAZA

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:zkd (mae); gedan barai - gyaku zuki - etujalan mawashi geri

Jiyu kamae

:mae geri (palautus taakse) - mae te (zuki) - zkd; gyaku zuki

Jiyu kamae

:nidan geri; mae geri ja sama jalka yoko geri

vinkki: jalka ei kosketa välillä maata

RENZOKU WAZA

Fumidachi

Jiyu kamae

:zkd; oi zuki - gedan barai - gyaku zuki

Jiyu kamae

:mawashi geri (palautus eteen) -

jiyu kamae; uraken uchi jodan - zkd; gyaku zuki

Heiko dachi - kamae

:geri happo; hiza geri 1 - kakato geri 2 - kakato age ushiro 3 -

kin geri (kono geri) 4 - josokutei 5 - jodan geri (maegeri) 6 -

kansetsu geri (nilkka) 7 – sokuto geri 8



SININEN 2.KYU

3.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

2/3

(SININEN 5.KYU, SININEN 4.KYU)

Ohjaajakokemus on suositus (apuohjaaja / ryhmäohjaaja) ennen vyökoetta.

RENZOKU WAZA

Fumidachi

Jiyu kamae

:zkd; oi zuki - gyaku mae empi (sivulta)

vinkki: mawashi hiji ate

Jiyu kamae

:ushiro geri - neko ashi dachi; shuto uke -

etumainen jalka moto dachi;

gyaku haito uchi jodan (sisältä) -

mae geri - moto dachi gyaku shuto uchi

Zenkutsu dachi - (kamae mae)

:**Hiji Ate Go Ho**; Mawashi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate,

Age (tate) Hiji Ate, Otoshi Hiji Ate, Yoko Hiji Ate

1 KIHON KUMITE

Ippon kumite

Kogeki (zkd ge ba)

:oi zuki

Uke (yoi)

:väistö (moto dachi); gyaku kote uke ulkopuolelle -

kake te (kääntö ranteesta) - yoko uchi "käsivarteen" -

"nage waza" (kaato) - zuki

vinkki: myöhemmin voidaan aloittaa "oi" uke nakashi >

vinkki: naname mae tai ato tenchin

(RYU SUI)

Kogeki (jiyu kamae)

:kisami zuki

Uke (yoi)

:nagashi zuki jodan (sisä- ja ulkopuoli) "renoji dachi"

vinkki: naname mae tai ato tenchin

(HANGEKI)

Kogeki (zkd ge ba)

:oi zuki jodan

Uke (yoi)

:väistö (moto dachi), ukenagashi ulkopuolelle, (gyaku haito gedan*) -

de ashi (askel eteen vastustajan etujalan taakse);

kabuto gaeshi (päästä kiinni), "nage waza" (kaato) - zuki

vinkki: naname mae tenchin

(RYU SUI / (HANGEKI*))

Kogeki (jiyu kamae)

:mae geri

Uke (jiyu kamae) Gyaku - hanmi

:kokutsu dachi; furisute -

zkd; yoko uke (SEISHI (paikalla)) -

yoriashi, gyaku tate zuki jodan - mae tate zuki

vinkki: ato tenchin

(TEN-I)

Kogeki (jiyu kamae)

:oi zuki

Uke (jiyu kamae)Ai-hanmi

:askel eteen ristikkäiselle puolelle; ura mawashi uke -

nidan kakete; hartioista takaa kiinni (kierto),

"nake wasa"; veto alas (kaato sivulle) - zuki

(TEN-I)

**SININEN 2.KYU**

3.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

3/3

(SININEN 5.KYU, SININEN 4.KYU)

Ohjaajakokemus on suositus (apuohjaaja / ryhmäohjaaja) ennen vyökoetta.

2 KIHON KUMITE

Nihon kumite

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (jiyu kamae) Gyaku - hanmi

(myöhemmin myös Ai-hanmi)

:oi zuki jodan (1) - gyaku zuki (2)

:neko ashi dachi (samapuoli); etumainen käsi kogen uke (1) -

otoshi shotei (2) - ura ken uchi jodan (samalla kädellä)

vinkki: naname ato - (ato) tenchin

3 TANSHIKI KUMITE

- yksinkertainen

KAISHI IPPON KUMITE

kts. 4.kyu ja 3.kyu (huomioi TEN-I)

vinkki: naname tenchin (turvallinen)

4 YAKUSOKU KUMITE

- kamppailu liikkeessä

RENKAKU / RENSOKU KUMITE

Kogeki (jiyu kamae)

- oma valmius - otteluasento

Uke (jiyu kamae)

- oma valmius - otteluasento

minimi 3 x 2 min ottelu tai ohjaajan käskyjen mukaan

:(1) maegeri, mawashi geri, zuki (yksittäin tai putkeen)

:(2) zuki, mawashi geri, zuki (yksittäin tai putkeen)

:(3) mawashi geri, zuki, zuki (yksittäin tai putkeen)

:vapaa puolustus ja selkeä vastahyökkäys

vinkki: kolme sovittua hyökkäyssarjaa (turvallisesti)

RENRAKU: Osat vaihtuu puolustajan vastahyökkäyksen jälkeen

RENSOKU: liike jatkuvaa UKE:n reaktioiden mukaan

5 GOSHIN JUTSU

Kogeki

Uke

:setzukinsen - ranneote, käsivarsiote, rinnusote

:5.kyu UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA - "ura waza")

:kaiho waza ('pakeneminen')

KATA**Pinan (Heian)****Sandan****Pinan (Heian)****Yondan****Tensho****6 BUNKAI KUMITE**

Oyo kumite

- "Hokei kumite"

- "Hokei kumite"

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Kumite kata

Tokui kata(t); esitetään bunkai sovellukset

vinkki: 2.kyu listan kata, josta 3-5 omavalintaista sovellusta

HUOMIOT:



RUSKEA 1.KYU

2.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

1/4

(RUSKEA 3.KYU 3kk, RUSKEA 2.KYU +3kk, RUSKEA 1.KYU +3kk)

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

KIHON DOSA

TACHI KATA

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

KIHON ZUKI WAZA

SEISHI (paikalla)

Heiko dachi

:seiken zuki

:ura zuki

:kagi zuki

:tate ken zuki

:age zuki

:uraken

:shuto uchi

:shotei

:haito uchi

:koken

:tate nukite

:hira nukite

:niho nukite

:ippon nukite

:ippon ken

:nakadaka ippon ken

:hira ken

:hira bazami

:yubi basami

:age hiji ate

:yoko hiji ate

:otoshi hiji ate

:ushiro hiji ate

:yoko barai

Fumidachi

Yoi

:väistö (naname mae) - nagashi zuki jodan

Jiyu kamae

:gyaku haito uchi jodan

Zenkutsu dachi

:nukite (tate nukite)

Zenkutsu dachi - kamae

:ura ken uchi jodan

Zenkutsu dachi

:tobikonde oi zuki jodan

Shiko dachi (naname mae)

:yoko empi uchi (takakäsi hikite) (käsi kehon suuntaan)

Shiko dachi - zuki kamae

:nidan zuki;

"zkd sivulle gyaku zuki - shiko dachi eteen - zuki -
zuki - vaihto zuki (rauhallinen)"

KIHON GERI WAZA

Jiyu kamae

:mae geri (jo-sokutei)

:mawashi geri

:yoko geri

(fumidachi tai SEISHI (paikalla))

:ura mawashi geri

:ushiro geri

:mikazuki geri

:uchi mawashi geri

:hiza geri

:ura mikazuki geri

KIHON UKE - UCHI WAZA

SEISHI (paikalla)

Heiko dachi

:jodan age uke

:yoko uke

:yoko uchi

:harai uke ("gedan b.")

:shuto gedan barai

:kai shu (yoko) uke

:shuto uke

:osae uke

:sukui uke

:kurie uke

:kote uke

:uke nagashi

:shuto uchi

:ura uke

:kaki wake

Yoi

:askel heiko dachi (hidari / migi ato); ni-no ude uke

:askel heiko dachi (hidari / migi ato); sukui dome

:askel heiko dachi (hidari / migi ato); heiko uke

:askel zkd (ato); kosa uke (gedan)

:askel zkd (ato); kosa uke (jodan)

:askel sanchin dachi (mae); gassho uke



RUSKEA 1.KYU

2.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa
(RUSKEA 3.KYU 3kk, RUSKEA 2.KYU +3kk, RUSKEA 1.KYU +3kk)

2/4

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

RENRAKU WAZA

SEISHI (paikalla)

- | | |
|-------|---|
| 1 Yoi | :zenkutsu dachi (ato), jodan age uke (1) –
gyaku zuki (2) |
| 2 Yoi | :zenkutsu dachi (mae), yoko uchi –
gyaku zuki |
| 3 Yoi | :kokutsu dachi (naname ato), gedan barai -
zenkutsu dachi (naname mae), gyaku zuki |
| 4 Yoi | :neko ashi dachi (ato), yoko uke -
gyaku zuki |
| 5 Yoi | :uke nakashi, kote uke -
naname moto dachi, gyaku shotei (naname mae) |
| 6 Yoi | :shiko dachi (hidari / migi " sivulle"), uke nagashi -
ura zuki |
| 7 Yoi | :Zkd (naname "viistoon"), gyaku mawashi shuto uchi jodan
(toinen shuto solarb.) – kokutsu dachi, (ura-) shuto uchi jodan |

RENZOKU WAZA

Fumidachi

- | | |
|--------------|--|
| 1 Jiyu kamae | :mae geri palautus taakse - uke nagashi - zkd, gyaku zuki -
etummaisen jalan mawashi geri - "zkd", gyaku empi uchi |
| 2 Jiyu kamae | :gyaku shuto uchi jodan,
sama käsi gyaku "ura" haito uchi jodan (ns. sisältä) -
ura mawashi geri, samalla jalalla yoko geri -
ura ken - zkd, gyaku zuki |
| 3 Jiyu kamae | :neko ashi dachi (ato "ns. takajalka siirtyy"), shuto gedan barai -
etumainen jalka zkd, gyaku nukite -
etumainen jalka "takaisin" moto dachi, gyaku kote uke -
taka jalan ashi barai - shotei jodan sivulle -
yori ashi, shiko dachi, morote nukite gedan -
etujalka ns. palautuu jiyu kamae (puolivaihtuu)
<u>Huom, kädet kokoajan auki!</u> |
| 4 Jiyu kamae | :mae geri - yoko geri - mawashi geri -
mae geri (palautus eteen, "mawate") - ushiro geri -
son kyo - mae te - zkd, gyaku zuki |
| 5 Jiyu kamae | :etummaijalka ashi ura uke (palautus eteen) -
ushiro (ura) mawashi geri gedan |

**RUSKEA 1.KYU**

2.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

3/4

(RUSKEA 3.KYU 3kk, RUSKEA 2.KYU +3kk, RUSKEA 1.KYU +3kk)

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

1 KIHON KUMITE

Ippon kumite

Kogeki (jiyu kamae)

:mae te jodan (1)

Uke (jiyu kamae)

:(1) gyaku haito uke, 'kelmyaku' nukite jodan -

(Ai-hanmi asento)

(2)("haitokäsi") 'tekubi' kake te (ranne ote - kierto ns. uchi) ja

("nukitekäsi") 'kubino ushiro' haito uchi painaen / isku -

(3) 'danko' hiza geri (takajalalla) - (4) jalka siirtyy taakse "zd" -

'keichu' / 'kubino ushiro' shuto uchi ("veto alas")

vinkki: mae tenchin, sen no sen (1)

(HANGEKI)

Kogeki (jiyu kamae)

:mae geri

Uke (jiyu kamae)

:etummaisella jalalla hiza uke / ashi ura uke - vapaa vastahyökkäys

(Gyaku-hanmi / Ai-hanmi)

(sisäpuolen torjunta avoimessa "kamaessa" 'kokutsu')

vinkki: ato tenchin, go no sen

(RYU SUI)

Kogeki (jiyu kamae)

:mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:yori ashi uke nagashi, gyaku kote uke -

(Gyaku-hanmi asento)

"kote uke (taka) käsi" hartiasta kiinni (ristikkäinen ote) -

ura mawashi geri jodan 'kubino ushiro/keichu' -

ashi barai samalla jalalla ("nage waza osoto gari") - "veto alas" -

zuki

(samankokoiselle tai pienemmälle "yodan geri")

(huomattavasti isommalle - shudan geri 'ushiro denko')

vinkki: naname mae tenchin, "go no sen"

("TEN-I")

2 KIHON KUMITE

Nihon kumite

Kogeki (zkd ge ba)

:oi zuki jodan (1) - 'danko' gyaku zuki (2)

Uke (yoi)

:(1) neko ashi dachi osae uke, tate ura ken uchi -

(Gyaku-hanmi asento)

(2) hiji uke, nage waza "ura uke mawashi" ('matsukaze')

vinkki 2: ato tenchin, go no sen

(KUSHIN)

Kogeki (zkd ge ba)

:oi zuki jodan (1) - 'suigetsu' gyaku zuki (2)

Uke (yoi)

:(1) zkd ato ("taakse") wa uke (jodan) ('hiji zume/ude sanri') -

(2) "paikalla" shiko dachi, 'ude sanri' morote yoko uchi

paikalla zkd mae, morote zuki

vinkki: morote zuki > EI HIKITEN KAUTTA, huom. älä kohdistal

asennot kääntyvät "mahdollisesti" paikallaan,

asennot palaavat samaa reittiä

vinkki 2: mae tenchin, sen no sen (1)

(RAKKA)

**RUSKEA 1.KYU**

2.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

4/4

(RUSKEA 3.KYU 3kk, RUSKEA 2.KYU +3kk, RUSKEA 1.KYU +3kk)

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

2 KIHON KUMITE

Nihon kumite

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (jiyu kamae)

(Ai-hanmi asento)

:ashi barai (palautus eteen), (furi) zuki jodan (sama puoli) (1)

:(1) hiza gaeshi, mawate (etummainen jalka)

ushiro geri - 'tekubi' kake te (etummainen käsi) -

mawashi geri (yodan 'kasumi'/'kubino ushiro') -

ura ken "uchi" jodan ('kazumi'/'udo')

vinkki: naname ato tenchin, "go no sen"

("TEN-I")

3 KIHON KUMITE

Sambon kumite

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

(Ai-hanmi asento)

:oi zuki (1), oi zuki (2), oi zuki (3),

:(1) neko ashi dachi ("ato" ns. sisällä), gedan barai 'ude sanri'-

(2) shiko dachi (etujalka askel taakse), yoko uchi 'yoko ude'

(3) shiko dachi (askel taakse), uke nagashi 'hiji zume'

kääntyy zkd, gyaku zuki 'danko'

(etummainen jalka siirtyy hieman linjalta, samalla lyönti - varo!)

vinkki: ato tenchin, "go no sen"

("TEN-I")

4 TANSHIKI KUMITE

- yksinkertainen

JIYU IPPON KUMITE

Kogeki (jiyu tai zenkutsu kamae)

Uke (kamae)

- oma valmius asento

:ei ilmoita tekniikkaa, mutta ilmoittaa alueen jonne hyökkäys kohdistuu

:vapaa puolustus ja selkeä vastahyökkäys

5 JIYU KUMITE

- kamppailu liikkeessä

:2x2min eriä, huomio: ns. sääntöjen mukaan

Harjoittelupohjana YAKUSOKU KUMITE: RENSOKU KUMITE

6 GOSHIN JUTSU

Kogeki

Uke

Osaekomi waza

Kokegi

Uke

:setzukinsen - ranneote, käsivarsiote, rinnusote

:5.kyu UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA - "ura waza")

:setzukinsen - tupla ranneote, tupla rinnusote, kuristus, "pää"

:osaekomi waza (kts. UKE NO DOSA tai vastaava, hallintaan asti)**KATA****Pinan (Heian) Godan Seien Chin Sanchin****7 BUNKAI KUMITE**

Oyo kumite

- "Hokei kumite"

- "Hokei kumite"

Kumite kata

Sandan

Yondan

Tokui kata ja bunkai kumite

vinkki: 1.kyu listan kata

**MUSTA 1.DAN**

1.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

1/3

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmus ennen vyökoetta!

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

KIHON DOSA

5.kyu - 2.kyu voidaan kysyä perustekniikoita aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:mae te shuto uchi ('sen sen no sen')

Moto dachi - "nidan shuto kamae"

:nidan shuto uchi

(vinkki; ulkoa gyaku shuto uchi ja sisältä "ura shuto")

KIHON GERI WASA

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

SEISHI (paikalla)

Jiyu kamae

:ushiro (ura) mawashi geri

(Potkuläpi ja palautus taakse)

Fumidachi

Jiyu kamae

:nidan geri

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

SEISHI (paikalla)

1 Yoi

:yondan uke - zuki;

(1) moto dachi (ato), jodan age uke -

(2) etujalka zkd (mae), yoko uchi -

(3) paikalla shiko dachi, gedan barai -

(4) "etujalka lyhentää" neko ashi dachi, yoko uke -

gyaku zuki

2 Yoi

:shihon geri - zuki;

:"samalla jalalla" (1) mae geri (mae), (2) yoko geri (yoko) -

toinen jalka (3) yoko geri (yoko), (4) ushiro geri (ato) -

ato palautus (käännös taaksepäin), uraken uchi jodan -

zkd gyaku zuki - mawari ashi (vrt. Shihon zuki kata - mawate)

Huom potkujen (1-2) tai (3-4) välissä jalka ei kosketa maata

Vinkki: ma ai ("zugin ajoitus")

**MUSTA 1.DAN**

1.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

2/3

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmus ennen vyökoetta!

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

3 Jiyu kamae

:zukiashi, mae geri (etujalka) palautus eteen -
sama puoli moto dachi, mae tate zuki jodan -
etujalka zkd, gyaku zuki - mawariashi -
renoji dachi, nagashi zuki jodan

Vinkki: mawariashi; etujalka siirtyy keskilinjalta ulommaksi >
renoji dachi asentoon (naname mae) "takajalka lyhentää asentoa"
(kuin moto dachi asento viistottain)

SEISHI (paikalla)

4 Jiyu kamae

:tzuki Happo;
(1) mae te zuki (zd) (sei ken) jodan -
(2) gyaku zuki (zd) Chudan
(3) mawariashi – renoji dachi, mae tate ken zuki jodan -
(4) shanchin dachi - ura zuki
(5) shiko dachi - age zuki - (6) kagi zuki
(7) nekoashi dachi – (osae uke) ura uchi -
(8) gyaku mawashi zuki (furi zuki)

KIHON UKE - UCHI WAZA

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Yoi

:neko ashi dachi (naname ato); Ken Sasae Uke

Yoi

:zenkutsu dachi (mae); Soto Wa Uke

Yoi

:zenkutsu dachi (mae); Susu Mata

Yoi

:zenkutsu dachi (mae); Shuto Kinteki Uchi

Jiyu kamae

:sashi te (naname mae)

Jiyu kamae

:ashi ura uke (ato)

1 KIHON KUMITE

Ippon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)
vinkki: yksittäinen hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / tekniikka
puolustus päätty lopetukseen

Nihon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1) zuki jodan, (2) zuki chudan, (3) mae geri, (4) mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)
vinkki: 2 x sama hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / sarja
puolustus päätty lopetukseen

Sambon kumite (fukushiki kumite)

Kogeki - Uke

:kts. 4.KYU RENSOKU WASA

suoritetaan ns. edes takaisin (tekijä vaihtuu)

vinkki: MA AI



MUSTA 1.DAN

1.kyu:sta vähintään 12kk ja 120 harjoituskertaa

3/3

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmus ennen vyökoetta!

2 JIYU KUMITE

- kamppailu liikkeessä

:2x2min eriä, huomio: ns. sääntöjen mukaan

Harjoittelupohjana YAKUSOKU KUMITE: RENSOKU KUMITE

3 GOSHIN JUTSU - Osaekomi waza

Kogeki

:setzukinsen; ranneote, käsivarsiote, rinnusote tai muu vastaava

Uke

:5.kyu UKE NO DOSA (KIHON UKE - UCHI WAZA - "ura waza")

Osaekomi waza

Kokegi

:setzukinsen; tupla ranneote, tupla rinnusote, kuristus tai muu vastaava

Uke

:osaekomi waza (kts. UKE NO DOSA tai vastaava, hallintaan asti)

KATA

KOSOKUN DAI

BASSAI DAI

SHIHO KOSOKUN

NAIFANCHIN SHODAN

Yksi PINAN kata tai SEIEN CHIN

("lämmittelynä" Yotsu no kata dai 1 - 4, Shiho zuki 1 - 6)

4 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite

- "Hokei kumite"

Pinan Shodan

- "Hokei kumite"

Pinan Nidan

- "Hokei kumite"

Pinan Sandan

- "Hokei kumite"

Pinan Yondan

- "Hokei kumite"

Pinan Godan

Fukushiki kumite

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata ja bunkai kumite

Esitetään "mieleisestä katasta listalta" kata bunkai sovellukset

LISÄKSI

OYO BUNKAI TANTO TORI

(valinnainen, valmius esittää kolme sovellusta)

KIRJALLINEN OSIO

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen / yhdistäminen

Tekniikoiden nimeäminen:

10kpl uke, 10kpl geri, 10kpl zuki, 10kpl dachi

IDO KIHON

Valmistaudu esittämään omia mieleisiä kihontekniikoita

(sarjana) vinkki: 'YO RYU BI'

HUOMIOT:

**MUSTA 2.DAN**

1.DAN:sta vähintään 24kk ja aktiivinen harjoittelu!

1/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

TZUKI HAPPO

kts.1.DAN

KIHON DOSA

5.kyu - 1.dan voidaan kysyä perustekniikoita aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

KIHON GERI WASA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (valitaan kolme näytettävää suoritusta)

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (no. 4 ja kaksi muuta)

SEISHI (paikalla)

Aikaisemmat:

kts. 1.DAN (no. 2 Shihon geri)

KIHON UKE - UCHI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU + kts.1.DAN

1 KIHON KUMITE

Nihon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: 2 x sama hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / sarja

puolustus päätty lopetukseen

2 TOSHI KUMITE

Futari dori (Useita vastaan, jotka hyökkäävät yksitellen)

Kogeki (x2 tai useampi hyökkääjä)

:("kamae"), vapaita kihon hyökkäyksiä yksittäin

Uke

:("kamae"), vapaa puolustus

(osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: hyökkäykset puolustajan taitojen mukaan

hyökkäykset on toistuvia. Ohjaajan mukaan vaihdot.

**MUSTA 2.DAN**

1.DAN:sta vähintään 24kk ja aktiivinen harjoittelu!

2/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

3 GOSHIN JUTSU - Osaekomi waza

Kogeki :setzukinsen; ote kädellä, tai käsillä (vapaasti soveltaen edestä tai takaa)
Uke :osaekomi waza (kts. UKE NO DOSA / nage waza - hallintaan asti) -
kaiho waza

Uke - Kogeki :'Osaekomi' kata - lukkosarja
(näytetään parin kanssa - sujuvuus - toimivuus)

4 GYAGUTE WAZA 1 - 3

Kogeki (jiyu kamae) :oi zuki
Uke (yoi) :(moto dachi ato); kake te - "nosto" - okuri ashi, zuki (pito kädestä)
vinkki: kokegi, migi oi zuki > uke, migi kake te

Kogeki (jiyu kamae) :oi zuki
Uke (yoi) :(moto dachi ato); osae uke samalla kädellä tarttumisen -
"kote gaeshi"
("yoko uchi", "taka käsi" shotei 'ken' -
"tekniikka naname mae", "painetaan alas")
vinkki: kokegi, hidari oi zuki > uke, migi ura kake te

Kogeki (jiyu kamae) :(1.2) puolustaa; kakete uke, (jos hyökkää ekana niin; katame waza (2.1))
(puolustaa tai hyökkää ekana) ('oi' kake te 'tekubi' esim. oik. käsi tarttuu oikeasta)
Uke (yoi) :(1.1) huom. hyökkää ekana > Oi zuki (moto dachi mae) - (1.3 / 2.1)
kote hineri (ashi ato - "ns. kote uke (kosokun sho bunkai) - kake te -
yori ashi mae "tekniikka naname mae", "painetaan alas")

KATA**NAIFANCHIN NIDAN****WANSHU****JION****SAIFA****CHATANYARA NO KOSOKUN****SEISAN**

("lämmittelynä" Yotsu no kata dai 1 - 4, Shiho zuki 1 - 6)

5 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite 'hokei'
- "Fukushiki kumite"

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata ja bunkai kumite

Esitetään "mieleisestä katasta 2.dan listalta" kata bunkai sovellukset

LISÄKSI**OYO BUNKAI TANTO TORI**

(valinnainen, valmius esittää kolme sovellusta)

KIRJALLINEN OSIO

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen / yhdistäminen

Tekniikoiden nimeäminen: kts. 1.DAN

NAGE WAZA - heitto / kaato tekniikat (valinnainen)

**MUSTA 3.DAN**

2.DAN:sta vähintään 36kk ja aktiivinen harjoittelu!

1/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

TZUKI HAPPO

kts.1.DAN

KIHON DOSA

IDO KIHON aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

KIHON GERI WASA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (valitaan kolme näytettävää suoritusta)

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (no. 4 ja kaksi muuta)

SEISHI (paikalla)

Aikaisemmat:

kts. 1.DAN (no. 2 Shihon geri)

Yoi:

:Hiji Ate Roppo

Yoi:

:Geri Juppon

KIHON UKE - UCHI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU + kts.1.DAN

1 KIHON KUMITE

Sambon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: 3 x sama hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / sarja

puolustus päätty lopetukseen

vinkki: ko no sen ja sen no sen (ymmärrys)

Sambon kumite (fukushiki kumite)

Kogeki - Uke

:kts. 4.KYU RENSOKU WASA

Omote bunkai - suoritetaan ns. edes takaisin -

Osaekomi waza (Uke tekee sopiviin kohtiin) - jatkuu uudelleen

vinkki: MA AI

**MUSTA 3.DAN**

2.DAN:sta vähintään 36kk ja aktiivinen harjoittelu!

2/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

2 GOSHIN JUTSU

Uke - Kogeki

:'Osaekomi' kata - lukkosarja

(näytetään parin kanssa - sujuvuus - toimivuus)

Kogeki

: kuristus takaa, kuristus edestä, kiinnitarttumiset

Uke

: vapaa puolustus (hallitusti) - kaiho waza

3 GYAGUTE WAZA

Uke - Kogeki

:no. 4 - 6

4 TOSHI KUMITE

TANINZU DORI (Useita hyökkäjiä, hyökkäävät "yhtä aikaa")

Kogeki (x2 tai useampi hyökkäjä)

:("kamae"), vapaita kihon hyökkäyksiä (1-2 tekniikkaa)

Uke

:("kamae"), vapaa puolustus

(osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: hyökkäykset puolustajan taitojen mukaan

hyökkäykset on toistuvia. Ohjaajan mukaan vaihdot.

5 JIYU KUMITE

- kamppailu liikkeessä

:2x2min eriä, huomio: ns. sääntöjen mukaan

Harjoittelupohjana YAKUSOKU KUMITE: RENSOKU KUMITE

KATA**CHINTO****AOYAGI****JITTE****KOSOKUN SHO****JIIN****BASSAI SHO****MYOJO****JUROKU**

("lämmittelynä" Yotsu no kata dai 1 - 4, Shiho zuki 1 - 6)

Huom. Aikaisempia katoja voidaan kysyä!

6 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite 'hokei'

- "Fukushiki kumite"

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata(t); esitetään "mieleisistä katoista" kata bunkai sovellukset

vinkki: 3.DAN listan kata ja omavalintainen kata

Kumite kata

Pinan Nidan 'ura' bunkai kumite ja Pinan Yondan 'ura' bunkai kumite

LISÄKSI**OYO BUNKAI TANTO TORI****KIRJALLINEN OSIO**

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen / yhdistäminen

Tekniikoiden nimeäminen: kts. 1.DAN

UKE - UCHI - BARAI eroavaisuus (esimerkein)**NAGE WAZA** - heitto / kaato tekniikat (valinnainen)

**MUSTA 4.DAN**

3.DAN:sta vähintään 48kk ja aktiivinen harjoittelu!

1/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI JUPPON

kts. 3.DAN

HIJI ATE ROPPO

kts. 3.DAN

TZUKI HAPPO

kts.1.DAN

KIHON DOSA

IDO KIHON aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

KIHON GERI WASA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (valitaan kolme näytettävää suoritusta)

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (no. 4 ja kaksi muuta)

SEISHI (paikalla)

Aikaisemmat:

kts. 1.DAN (no. 2 Shihon geri)

KIHON UKE - UCHI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU + kts.1.DAN

KYUSHO WAZA

Karate kembo

:pisteiden kohdistaminen (Mabuni Bubishi)

1 KIHON KUMITE

Sambon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: 3 x sama hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / sarja

puolustus päättyy lopetukseen

vinkki: ko no sen ja sen no sen (ymmärrys)

2 GOSHIN JUTSU

Uke - Kogeki

:'Osaekomi' kata - lukkosarja

(näytetään parin kanssa - sujuvuus - toimivuus)



VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

2024

MUSTA 4.DAN

3.DAN:sta vähintään 48kk ja aktiivinen harjoittelu!

2/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

2 GOSHIN JUTSU

Kogeki

: kuristus takaa, kuristus edestä, yhden- tai kahdenkäden tarttumiset

Uke

: vapaa puolustus (hallitusti) - Kaiho waza / Osaekomi waza

3 GYAGUTE WAZA

Uke - Kogeki

:no. 7 - 10

4 TOSHI KUMITE

TANINZU DORI (Useita hyökkääjiä, hyökkäävät "yhtä aikaa")

Kogeki (x2 tai useampi hyökkääjä)

:("kamae"), vapaita kihon hyökkäyksiä (1-2 tekniikkaa)

Uke

:("kamae"), vapaa puolustus

(osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: hyökkäykset puolustajan taitojen mukaan

hyökkäykset on toistuvia. Ohjaajan mukaan vaihdot.

5 IRI KUMITE

Jatkuva vapaa kumite

: 'Antautumiseen saakka', käyttämällä maatekniikkaa

(immobilisaatiot, kuristukset, lukotukset)

(voidaan käyttää koko karate-ohjelmistoa).

Vaihtoehtona JIYU KUMITE

: mikäli esteitä suorittaa IRI KUMITEA turvallisesti

KATA

NAIFANCHIN SANDAN

NISEISHI

SOCHIN (SOUCHIN)

MATSUMURA ROHAI

UNSHU

NIPAIPO

("lämmittelynä" Yotsu no kata dai 1 - 4, Shiho zuki 1 - 6)

Huom. Aikaisempia katoja kysytään jokaisesta vyöarvosta!

6 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite 'hokei'

- "Fukushiki kumite"

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata(t); esitetään "mieleisistä katoista" kata bunkai sovellukset

vinkki: 2kpl 4.DAN listan kataa ja omavalintainen kata

Vinkki: Shurite, Nahate kata ura bunkai kumite

LISÄKSI

OYO BUNKAI TANTO TORI

KIRJALLINEN OSIO

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen

Tekniikoiden nimeäminen: kts. 1.DAN

NAGE WAZA - heitto / kaato tekniikat

**MUSTA 5.DAN**

4.DAN:sta vähintään 60kk ja aktiivinen harjoittelu!

1/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

GERI JUPPON

kts. 3.DAN

HIJI ATE ROPPO

kts. 3.DAN

TZUKI HAPPO

kts.1.DAN

KIHON DOSA

IDO KIHON aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

KIHON GERI WASA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (valitaan kolme näytettävää suoritusta)

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (no. 4 ja kaksi muuta)

SEISHI (paikalla)

Aikaisemmat:

kts. 1.DAN (no. 2 Shihon geri)

KIHON UKE - UCHI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU + kts.1.DAN

1 KIHON KUMITE

Sambon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: 3 x sama hyökkäys, toistoja 2-3 kertaa / sarja

puolustus päätty lopetukseen

vinkki: ko no sen ja sen no sen (ymmärrys)

2 GOSHIN JUTSU

Uke - Kogeki

:'Osaekomi' kata - lukkosarja

(näytetään parin kanssa - sujuvuus - toimivuus)

**MUSTA 5.DAN**

4.DAN:sta vähintään 60kk ja aktiivinen harjoittelu!

2/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ohjaajakokemusta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

3 KYUSHO WAZA

Uke - Kogeki

:36 - kyusho kata ja kohdistus

Uke - Kogeki

:Mabuni Bubishi pisteiden kohdistus oikealla tekniikalla

vinkki: oikea tekniikka 'ken' - oikea suunta!

4 TOSHI KUMITE

TANINZU DORI (Useita hyökkääjiä, hyökkäävät "yhtä aikaa")

Kogeki (x2 tai useampi hyökkääjä)

:("kamae"), vapaita kihon hyökkäyksiä (1-2 tekniikkaa)

Uke

:("kamae"), vapaa puolustus

(osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: hyökkäykset puolustajan taitojen mukaan

hyökkäykset on toistuvia. Ohjaajan mukaan vaihdot.

5 IRI KUMITE

Jatkuva vapaa kumite

:'Antautumiseen saakka', käyttämällä maatekniikkaa

(immobilisaatiot, kuristukset, lukotukset)

(voidaan käyttää koko karate-ohjelmistoa).

Vaihtoehtona JIYU KUMITE

:mikäli esteitä suorittaa IRI KUMITEA turvallisesti

KATA**GOJUSHIHO****MATSUKASE (WAN KAN)****SEIPAI****MATSUMURA BASSAI (-PASSI)****SUPARINPAI**

("lämmittelynä" Yotsu no kata dai 1 - 4, Shiho zuki 1 - 6)

Huom. Aikaisempia katoja kysytään jokaisesta vyöarvosta!

6 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite 'hokei'

- "Fukushiki kumite"

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata(t); esitetään "mieleisistä katoista" kata bunkai sovellukset

vinkki: 2kpl 5.DAN listan kataa ja omavalintainen kata

Vinkki: Shurite, Nahate ja muu kata ura bunkai kumite

LISÄKSI**OYO BUNKAI TANTO TORI****KIRJALLINEN OSIO**

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen

Tekniikoiden nimeäminen: kts. 1.DAN

NAGE WAZA - heitto / kaato tekniikat

**MUSTA 6.DAN**

5.DAN:sta vähintään 72kk ja aktiivinen harjoittelu!

1/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ulkomainen auktoriteetti arvioimaan koetta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

Mahdollisuus kokeeseen vasta kun aktiivista kokemusta on yli 25 vuotta.

Lista on katselmusta varten - vyökokeen tekniikat on varmistettava augtoriteetilta.

KIHON DOSA**TACHI KATA**

kts. 5.KYU

TEMPO GO SOKU NO HO

kts. 4.KYU

GERI HAPPO

kts. 2.KYU

HIJI ATE GO HO

kts. 2.KYU

GERI JUPPON

kts. 3.DAN

HIJI ATE ROPPO

kts. 3.DAN

TZUKI HAPPO

kts.1.DAN

KIHON DOSA

IDO KIHON aikaisemmista vyökokeista!

KIHON ZUKI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

KIHON GERI WASA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU

Aikaisemmat:

:kts. 1.DAN

RENRAKU WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (valitaan kolme näytettävää suoritusta)

RENZOKU WAZA**Fumidachi**

Aikaisemmat:

kts. 1.KYU (no. 4 ja kaksi muuta)

SEISHI (paikalla)

Aikaisemmat:

kts. 1.DAN (no. 2 Shihon geri)

KIHON UKE - UCHI WAZA**SEISHI (paikalla tehtävät tekniikat)**

Aikaisemmat:

:kts. 1.KYU + kts.1.DAN

1 KIHON KUMITE

Sambon kumite

Kogeki (jiyu / zenkutsu kamae)

:(1)zuki jodan, (2)zuki chudan, (3)mae geri, (4)mawashi geri

Uke (jiyu kamae)

:vapaa puolustus (osaekomi waza, nage waza, kihon waza)

vinkki: 3 x hyökkäys jokaisesta tekniikasta.

2 GOSHIN JUTSU

Uke - Kogeki

:'Osaekomi' kata - lukkosarja

(näytetään parin kanssa - sujuvuus - toimivuus)



VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

2024

MUSTA 6.DAN

5.DAN:sta vähintään 72kk ja aktiivinen harjoittelu!

2/2

Lupa vyökokeeseen anotaan kollegiolta! Vaaditaan ulkomainen auktoriteetti arvioimaan koetta!

Vaaditaan pakolliset koulutukset sekä katselmukset ennen vyökoetta!

Mahdollisuus kokeeseen vasta kun aktiivista kokemusta on yli 25 vuotta.

Lista on katselmusta varten - vyökokeen tekniikat on varmistettava augtoriteetilta.

3 KYUSHO WAZA

Uke - Kogeki

:36 - kyusho kata ja kohdistus

Uke - Kogeki

:Mabuni Bubishi pisteiden kohdistus

HITOGOROSHI WAZA

:Bubishi - 7-kyusho kohdistusta (ei saa iskeä)

4 TOSHI KUMITE

TANINZU DORI (Useita hyökkääjiä, hyökkäävät "yhtä aikaa")

Kogeki (x2 tai useampi hyökkääjä)

:("kamae"), vapaita kihon hyökkäyksiä (1-2 tekniikkaa)

Uke

:("kamae"), vapaa puolustus

vinkki: hyökkäykset puolustajan taitojen mukaan

hyökkäykset on toistuvia. Ohjaajan mukaan vaihdot.

5 IRI KUMITE

Jatkuva vapaa kumite

: 'Antautumiseen saakka', käyttämällä maatekniikkaa

(immobilisaatiot, kuristukset, lukotukset)

(voidaan käyttää koko karate-ohjelmistoa).

Vaihtoehtona JIYU KUMITE

:mikäli esteitä suorittaa IRI KUMITEA turvallisesti

KATA

YOSHUKAN KATA LISTA 59 KATAA

Pakolliset esitettävät katat (kansainvälisesti):

GOJUSHIHO

CHINTO

SEISAN

SUPARINPAI

KOSOKUN SHO

SAIFA

CHATANYARA NO KOSOKUN

PAPUREN

6 BUNKAI KUMITE

Oyo kumite 'hokei'

- "Fukushiki kumite"

Pinan kaikki katat yhdistelmä

Kumite kata

Tokui kata(t); esitetään "mieleisistä katoista" kata bunkai sovellukset

vinkki: omavalintainen kata

Vinkki: Shurite, Nahate ja muu kata ura bunkai kumite

LISÄKSI

OYO BUNKAI TANTO TORI

KIRJALLINEN OSIO

Karate kembo - hermopisteiden nimeäminen

Tekniikoiden nimeäminen: kts. 1.DAN

NAGE WAZA - heitto / kaato tekniikat

HITOGOROSHI WAZA (esimerkkejä)

