



VYÖKOEOPAS



Suomen karateliiton jäsen

12.1.2020
Kivikero Antti
Kivikero Teemu

Versio 2020/a

Sisältö

Vyöjärjestelmä	3
Etiketti vyökokeessa	4
Tämän oppaan merkinnöistä	6
Vyökoevaatimukset yhteenvetona	8
Daho-tekniikat vyökokeessa	10
Vyökoevaatimukset vyöarvoittain	
8.kyu, keltainen	11
7.kyu, oranssi	12
6.kyu, vihreä	13
5.kyu, I sininen	14
4.kyu, II sininen	15
3.kyu, I ruskea	16
2.kyu, II ruskea	17
1.kyu, III ruskea	18
1.dan, musta; Kollegion testi	19

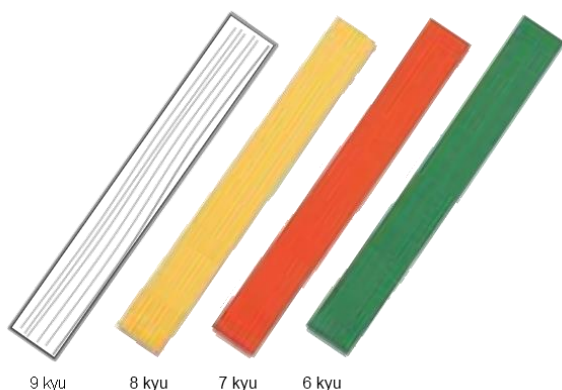
Tähän versioon on korjattu edellisen oppaan virheitä ja päivitetty esipuhe-osiot vastaamaan nykyistä käytäntöä; erityisesti väliarvojen testien osalta. Varsinaisia muutoksia vyökoevaatimukseen ei ole tullut, mutta 4. ja 5.kyu testien kuvauksissa olleiden virheiden korjaukset voivat vaikuttaa muutoksilta.

Vyöjärjestelmä

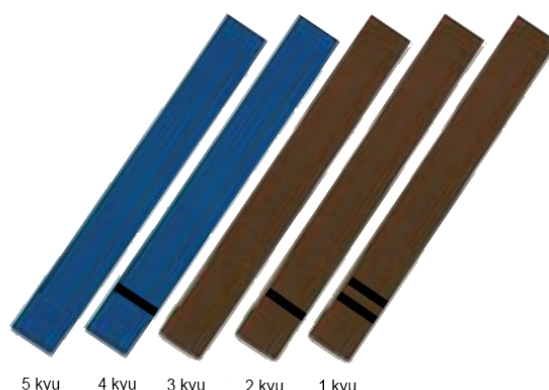
Budo-lajien harrastajat pukeutuvat lajille tyypilliseen asuun (japaniksi *keikogi*, *dōgi* taikka lyhyesti vain *gi*) ja yleensä solmivat takin päälle vyötäisilleen värikkään vyön, jonka väri kuvastaa harrastajan etenemistä lajissaan. Vyöhön saatetaan myös lisätä erilaisia merkintöjä, missä varsinkin brasilialaisen jujutsun harrastajat ovat erityisen kunnostautuneita: vyön päästä saattaa löytyä useita eri värisiä raitoja.

Suomessa on käytössä useita eri vyöjärjestelmiä, joista yleisimmät ovat 6- ja 9-asteen järjestelmät. Molemmissa on sama määrä vöiden värejä, mutta 9-asteisessa järjestelmässä sinisen ja ruskean vyön sisällä on lisätty asteita, jotta etenemisen portaikossa on askeleen korkeutta voitu hivenen madaltaa. Heiwassa on käytössä 9 asteen vyöjärjestelmä.

Vyöarvot jakautuvat kahteen pääkastiin: alempiin ja ylempiin *kyu*-arvoihin.



alemmat kyu-arvot



ylemmät kyu-arvot

Kyu-tason numero kertoo monenko askeleen päässä mustasta vyöstä harrastaja on. Ylemmillä *kyu*-arvoilla käytetään vyön päähän ommeltavaa nauhaa osoittamaan tasoeroa saman värin sisällä.

Väliarvot alemmilla kyu-arvoilla

Alemmat *kyu*-arvot jakautuvat alle 10-vuotiailla vielä ns. väliarvoihin, eli 8.kyu (keltainen) jälkeen tulee 8b, sitten 7, 7b, 6 ja 6b. Väliarvon saavutuksen merkiksi vyön päähän ommellaan nauha, aivan kuten ylemmillä *kyu*-arvoilla, ja siitä tulee merkintä karatepassiin.

Vyökokeiden välinen vähimmäisharjoitteluaika on kussakin välissä 3 kk. Väliarvojen kokeessa testataan aina kokelaan osaaminen *kihon* ja *daho*-taidoissa. Näin varsinaiseen kokeeseen jää tehtäväksi *kata* ja *kumite*-suoritukset. Näistä kerrotaan tarkemmin seuraavilla sivuilla.

10 vuotta täyttänyt harrastaja ei enää suorita alempien *kyu*-arvojen väliarvoja, ja hänellä on myös mahdollisuus suorittaa ylempiä *kyu*-arvoja.

Etiketti vyökokeessa

Vyökoetilaisuus poikkeaa normaalista harjoituksesta merkittävästi. Kun arkiset treenit voidaan pitää hyvinkin vapaamuotoisesti, pieniä myöhästelyjä juurikaan huomioimatta, on vyökoe varsin kaavamainen tilaisuus, jonka arvokkuudesta pidetään kiinni.

Tietyt perussäännöt on huomioitava koetilaisuudessa

- Ole ajoissa paikalla. Jos jostain syystä saatat myöhästyä, *sovi etukäteen sensein kanssa kuinka menetellä*. Samoin jos mahdollisesti joudut lähtemään ennen koetilaisuuden loppua.
- Käyttäydy hillitysti. Puhu hiljaa muiden kokelaiden kanssa, selvästi ja äänekkäästi senseille.
- Alkukumarrusten jälkeen verryttelyalueella liikkuminen on vapaata, *koe-tatamille ei mennä kuin erikseen kutsuttuna*. Muista hillitty käytös.
- Video- ja valokuvaaminen on sallittua vain ilman salamaa. Ilmoita senseille koetilaisuuteen tullessa mikäli mukanasasi on kuvaajia.
- Koetilaisuus venyy toisinaan pitkäksi. Tähän on hyvä varautua pikkupurtavalla, josta saa nopeasti energiaa. *Siivoa jälkesi*, esim. muruset ja käärepaperit. Muista myös kärsivällisyys, vaikka odottavan aika onkin pitkä.

Vyökoevaatimukset jakaantuvat neljään osaan, joista kolme ensimmäistä koetellaan vyökoetilaisuudessa:

A: Ki Hon (基本)

Perustekniikka. Tässä osassa koetellaan kokelaan osaamista yksittäisten tekniikoiden ja niiden yhdistelmien hallitsemisessa. Tekniikat tehdään ryhmässä sensein käskyjen mukaan. Tekniikka tai tekniikkasarja toistetaan yleensä neljästi, ja poikkeukset tästä on mainittu vyökoevaatimuksissa ao. tekniikan yhteydessä. Viimeiselle tekniikalle kuuluu lukumäärästä riippumatta *aina* KIAI-huuto, mutta KIAI saattaa kuulua myös *jokaisen* tekniikkasarjan loppuun – joskus jopa kesken sarjan.

B: Kumi Te (組手)

Ottelutaitojen testi. Viime kädessä itsepuolustuksessa on kyse nimenomaan siitä, kuinka hyvin pystyt toimimaan käytännössä. Alempien vyöarvojen kumite on ennalta tarkkaan määritelty, pidemmälle ehtineillä vapausasteiden määrä kasvaa vyöarvon mukana.

C: Kata (型)

Jokaiseen vyökokeeseen kuuluu yksi tai useampi kata eli liikesarja, ikään kuin taistelun koreografia. Katoihin voi tutustua Youtubessa, mistä niitä on hyvä myös kerrata. On kuitenkin muistettava, että video

ei *koskaan* korvaa henkilökohtaista ohjausta, vaan toimii ainoastaan tukena sensein antamalle opetukselle.

D: Da Ho (拿捕)

Kokeeseen sisältyy 7.kyu testistä alkaen myös lukkotekniikoiden testi. Näissä vaatimuksissa on ikärajoitteita sekä alle 10-vuotiaille, että alle 13-vuotiaille. Vyökokeeseen liittyvät Daho-tekniikat koetellaan harjoitusten yhteydessä hyvissä ajoin ennen koetta.

Kokeen jälkeen tulokset julkistetaan yhteisesti. Kullekin kokelaalle annetaan raportti, josta ilmenee hänen menestyksensä kussakin kokeen kohdassa. Raportissa käytetään arviointiasteikkoa 1-5, jossa 3 merkitsee suoriutumista tavoitetasolla. Pienemmät arvosanat merkitsevät kokelaan suorituksen jäävän alle odotetun tason, ja mikäli arvostelussa tulee merkittävästi arvosanoja 1 tai 2, ei koetta voida katsoa hyväksytyksi läpäistyksi. Koetta ei myöskään katsota läpäistyksi, jos jokin tekniikka arvioidaan tehdyn täysin virheellisesti tai tehottomasti (arvosana 0). Hyväksytyksi kokeen läpäisseille annetaan todistus (diplomi) suoritetusta vyöarvosta.

8.kyu (keltainen) testin kokelaille annetaan tässä yhteydessä myös karatepassi, joka toimii kaikissa Suomen Karateliiton alaisissa seuroissa osoituksena karatekan suorittamista vyöarvoista. Muille karatepassi palautetaan asianmukaisin vyöarvo-merkinnöin – muistathan toimittaa passin senseille hyvissä ajoin ennen koetta.

Mikäli koetta ei katsota läpäistyksi, on koe mahdollista uusida ilman eri maksua seuraavassa koetilaisuudessa.

Tämän oppaan merkinnöistä

Jokaisen vyöasteen testin vaatimukset on esitetty omalla sivullaan. Minimiharjoitusaika viittaa siihen aikaan, jonka tulee kulua kokelaan edellisestä vyökokeesta. Ikävaatimuksia on lähinnä ylempillä vöillä.

Perustekniikoiden ja ottelun merkinnöistä on seuraavassa joitain selventäviä huomioita, kuten myös kata-vaatimuksista ylempillä vöillä.

A: Kihon

Kunkin tekniikkayhdistelmän perässä on merkintä, joka kuvaa etenemissuuntaa

- etuperin aloittamissuuntaan: →
- etuperin paluusuuntaan: ←
- takaperin (peruuttaen) aloittamissuuntaan: ➔
- takaperin paluusuuntaan: ←

Harvemmin käytettyjä tekniikoiden nimiä:

- Ren geri = Mae ashi geri, Mae geri

Askelkuvioiden sovittamista helpottaa seuraavan ymmärtäminen

- Oi zuki tarkoittaa aina askeleen kanssa tehtyä lyöntiä, Kizami zuki paikaltaan tehtyä etukäden lyöntiä.
- Mae geri on aina askeleella, ellei erikseen ole mainittu, että potku tehdään paikaltaan. Tällöin potkujalka palautetaan taakse.
- Liikesarjassa saattaa esiintyä "+" yhdistämässä tekniikoita. Tämä tarkoittaa, että tekniikat on "yhdistetty" samaan askellukseen, molemmille tekniikoille ei siis oteta omaa askelta.
- Mae geri, Oi zuki tarkoittaa siis kahta askelta: yksi potkun yhteydessä, toinen lyönnille. Mae geri + Oi zuki (tai yhtä lailla Kizami zuki) tehdään vain yhden askeleen kanssa: kun potkun jalka lasketaan alas (eteen), tulee lyönti samassa yhteydessä.

Käsitekniikat tehdään aina etukädellä, oli askelta tai ei, ellei erikseen mainita Gyaku-tekniikkaa (ristikäden tekniikka), jolloin on kyseessä nimenomaan takajalan puolen kädellä tehtävä tekniikka.

Potkut tehdään aina takajalalla, paitsi jos on erikseen mainittu Kizami-tekniikkaa (etujalan/-käden tekniikkaa) tai jos kyseessä on "etujalan mae geri", eli Mae ashi geri.

Ylempien ruskeiden vyöarvojen testien tarkoitus on valmentaa kokeilasta mustan vyön testiin. Tämän vuoksi testin sisältö noudattelee hyvin voimakkaasti Shotokan Karate-do Kollegion DAN-koetta, myöskin siltä osin, että tekniikat ja sarjat toistetaan vain kolme kertaa per suunta, aiempien kokeiden neljän sijaan.

B: Kumite

Otteluiden yksityiskohtaisempi kuvaus löytyy erillisestä Kumite-oppaasta. Seuraavassa kuitenkin yleiskatsaus kuhunkin kumiteluokkaan.

Gohon Kumite (viiden askeleen ottelu)

- Hyökkäykset (Oi zuki chudan) toistetaan viidesti ja puolustautuja torjuu hyökkäykset (Soto uke) samoin viidesti, minkä jälkeen hän tekee vastaiskun (Gyaku zuki chudan).
- Roolit vaihtuvat ja sarja toistetaan toiseen suuntaan.
- Sama kokonaisuus toistetaan, mutta hyökkäys on nyt Jodan ja nämä torjutaan Age ukella.

Sanbon Kumite (kolmen askeleen ottelu)

- Hyökkäykset (Oi zuki jodan, Oi zuki chudan, Mae geri chudan) toistetaan peräjälkeen.
- Torjunnat (esim. Age uke, Soto uke, Gedan barai) sovitetaan hyökkäyksiin, viimeisen torjunnan jälkeen vastaisku (Gyaku zuki chudan). Torjunnat riippuvat Sanbon Kumiten versiosta.
- Roolit vaihtuvat ja sarja toistetaan toiseen suuntaan.

Kihon Ippon Kumite (yhden askeleen ottelu)

- Hyökkäykset (vaihtelevat kokeittain) tehdään yhden askeleen periaatteella, eli vain yksi hyökkäystekniikka.
- Puolustautuminen tehdään kokelaan parhaaksi näkemällä tavalla, minkä jälkeen vastaisku/vastatoimet tehdään välittömästi – kokelaan valinnan mukaan.

Jiyu Ippon Kumite (yhden askeleen vapaa ottelu)

- Kuten ippon kumite, mutta kokelaat liikkuvat vapaasti ottelun aikana. Hyökkäys ilmoitetaan ensin, ja se tehdään hyökkääjän valitsemalla hetkellä.

Jiyu Kumite (vapaa ottelu)

- Hyökkääjää eikä hyökkäyksiä ole määrätty, ottelun kesto sen sijaan on. Jiyu kumite otellaan tuomarin valvonnassa.

C: Kata

Alemmilla vyöarvoilla 8.-6.kyu testataan kaikki siihen saakka opitut katat. 5.kyu alkaen kokeessa tehdään aina kolme kataa; uusi ”oma kata”, ja sensein valinnan mukaan kaksi kataa aiemmista testeistä. 2.-1.kyu testissä tehdään uusi Tekki-kata, kokelaan valitsema ylempi kata, sekä sensein valinnan mukaan yksi perus-kata aiemmista testeistä.

D: Daho

Heiwassa harjoiteltavista lukkotekniikoista on tehty oma opas, joka ei sisältönsä vuoksi ole julkinen dokumentti. Saat ohjeet sen lataamiseksi verkosta suoraan senseiltäsi.

Oikeudet muutoksiin vyökoevaatimusten sisältöön ja etikettiin pidätetään.

Vyökoevaatimukset yhteenvetona

A. KIHON

Ellei muuta ole mainittu, tekniikat tehdään Zenkutsu Dachista, Chudan-korkeudelle.

Kaikki kyu-arvot

- | | | |
|---------------|-------------------|----------------------|
| 1. Age Uke ↔ | 4. Oi Zuki Chudan | 6. Gyaku Zuki Chudan |
| 2. Soto Uke ↔ | 5. Oi Zuki Jodan | 7. Mae Geri Chudan |
| 3. Uchi Uke ↔ | | (myös Jodan 6.kyu+) |

Tekniikka	kyu:	8	7	6	5	4	3	2	1
8. Yoko Geri Keage ↔		A	A	A	A	B	B		
9. Shuto Uke (Kokutsu Dach)		x	x	x	x	K	K	x	x
10. Haiwan Uke (Kokutsu Dach) ↔			x	x	x				
11. Yoko Geri Kekomi Chudan ↔			A	A	A	B	B	B	B
12. Mawashi Geri*			x	x	x	x	x	x	x
13. Sanbon Zuki (Jodan-Chudan-Chudan)				x	x	x	x	x	x
14. Ashi Barai				x	x	x			
15. Ren Geri					x	x	x		
16. Sukui Uke (Kokutsu Dach)					U	U	U		
17. Ushiro Geri						x	x	x	x
18. Yama Uke (Kiba Dach)						U	U		
19. Teisho Uke (Kiba Dach)						U	U		
20. Manji Uke (Kokutsu Dach) ↔						x	x	x	x
21. Ura Mawashi Geri Jodan							x	D	D
22. Gyaku Mawashi Geri Jodan							x	D	D
23. Otoshi Ashi Barai							x		
!! tekniikka 6				K	K	K	K		
!! Gyaku Zukin <i>KIME</i> - ja tarkkuuskoe							x		
Yhdistelmät (Renraku Waza)		8	7	6	5	4	3	2	1
24. Age Uke + Gyaku Zuki			U	x	x	x			
25. Soto Uke + Gyaku Zuki			x	x	x	x			
26. Uchi Uke + Gyaku Zuki			U	x	x	x			
27. Shuto Uke + Gyaku Zuki			U	x	C	C	C		
28. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki					x	x	x	x	x
29. Mawashi Uraken Uchi Jodan + Gyaku Zuki						K	K	K	K
30. Mawashi Uke + Awase Zuki							x		
31. Oi Zuki + Kiba Dach Soto Uke + Uraken Uchi Jodan + Zenkutsu Dach Gyaku Zuki							x	x	x
32. Age Uke + Gyaku Zuki, Mae Geri + Gyaku Zuki								x	x
33. Kizami Mawashi Geri Jodan + Gyaku Zuki, Kekomi Geri + Gyaku Zuki								x	x
34. Paikalla: Mae Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri								x	x

A = Kiba Dach

B = Zenkutsu Dach

C = Shuto + **Mae Ashi Geri** + Gyaku Zuki

D = pistemaaliin

* 7. kyu: Chudan ; muut: Jodan

x = pakollinen

K = Kaiten (pyörähtäen)

U = Ushiro (vain taaksepäin)

B. KATA

Kata	kyu:	8	7	6	5	4	3	2	1
Heian Shodan	x	x		x	s	s	s	s	s
Heian Nidan			x	x	s	s	s	s	s
Heian Sandan				x	s	s	s	s	s
Heian Yondan					x	s	s	s	s
Heian Godan						x	s	s	s
Tekki Shodan							x	s	s
Tekki Nidan								x	s
Tekki Sandan									x
Jion								k	
Bassai Dai								k	
Kanku Dai									k
Empi									k
Hangetsu									k

x = pakollinen

s = sensein harkinnan mukaan (max 2 kpl)

k = kokelaan valinta (1 kpl)

C. KUMITE

	kyu:	8	7	6	5	4	3	2	1
Gohon Kumite	x								
Sanbon Kumite			1.	2.	3.	4.			
Kihon Ippon Kumite				A	AB	AB	ABC	ABC	
Jiyu Ippon Kumite							A	AB	ABC
Jiyu Kumite (Shiai)									2 min

Ippon Kumite sisältö:

- A. Oi Zuki Chudan, Oi Zuki Jodan
- B. Mae Geri Chudan, Kekomi Geri Chudan
- C. Mawashi Geri, Gyaku Zuki

D. DAHO

Tekniikka	kyu:	7	6	5	4	3	2	1
Pehmeä Ukemi eteen	A		x	B				
Pehmeä Ukemi taakse			A	B				
Kova Ukemi eteen						x		
Kova Ukemi taakse						x		
Te Gatame	x		x	C*				
Nikkyo			D	D	x	C		
Kote Gaeshi (13v ikävaatimus)				x	C	EC*		
Shiho Nage Omote					x	x	x	D*
Shiho Nage Jika						x	E	EC
Irimi Nage							x	E

A: alle 10v aloittavat tekniikan lattiatasosta

B: Ukemin jälkeen otteluvalmius

C: Tekniikan loppuunvienniksi vapaa sidonta (TAP-OUT)

D: Vain myötätartunnasta

E: Tehdään vastatekniikkana lyönnille

* Kehon kokonaisvaltainen käyttäminen ja liikkuminen!

Daho-tekniikat vyökokeissa

Kuten edellä on mainittu, lukkotekniikat koetellaan harjoitusten yhteydessä ennen varsinaista vyökoepäivää. Koetekniikat vyöarvoittain:

7.kyu (oranssi)

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen (alle 10v: polviasennosta)

Vain 10v täyttäneille:

2. Te Gatame (molemmat puolet)

6.kyu (vihreä)

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen

2. pehmeä ukemi taaksepäin kaatuen (alle 10v: lähtö istuen)

Vain 10v täyttäneille:

3. Te Gatame (molemmat puolet)
4. Nikkyo (molemmat puolet myötätartunnasta)

5.kyu (I sininen)

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen + otteluvalmius
2. pehmeä ukemi taaksepäin kaatuen + otteluvalmius
3. Te Gatame + vapaa sidonta
4. Nikkyo (molemmat puolet myötätartunnasta)
5. Kote Gaeshi (vain 13v täyttäneille)

4.kyu (II sininen)

1. Kova ukemi eteenpäin kaatuen, molemmat puolet
2. Kova ukemi taaksepäin kaatuen
3. Nikkyo (molemmat puolet myötä- ja ristitartunnasta)
4. Kote Gaeshi + vapaa sidonta (vain 13v täyttäneille)
5. Shiho Nage Omote

3.kyu (I ruskea)

1. Nikkyo + vapaa sidonta
2. Kote Gaeshi lyönnistä + vapaa sidonta (vain 13v täyttäneille)
3. Shiho Nage Omote
4. Shiho Nage Jika

2.kyu (II ruskea)

1. Shiho Nage Omote
2. Shiho Nage Jika vastatekniikkana lyönnille päähän
3. Irimi Nage (uke seisoo zenkutsu dachissa)

1.kyu (III ruskea)

1. Shiho Nage Omote (yhden käden myötätartunnasta)
2. Shiho Nage Jika vastatekniikkana lyönnille päähän + vapaa sidonta
3. Irimi Nage lyönnistä (jodan tai chudan, uke valitsee)

8.kyu, keltainen

Minimiharjoitusaika: 3 kk, alkeiskurssi (min.10 harjoituskertaa)

Ikävaatimus: ei ole



A: Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate)
2. Oi zuki jodan ← (mawate)
3. Gyaku zuki chudan → (kamae)
4. Age uke ← ja →
5. Soto uke ← ja →
6. Uchi uke ← ja →
7. Kokutsu-dachi shuto uke ← ja → (mawate)

Potkut zenkutsu-dachista:

8. Mae geri chudan ← (mawate)

Potkut kiba-dachista:

9. Yoko geri keage chudan → ja ← (molemmat: mawate)

B: Kumite

Gohon Kumite

C: Kata

Heian Shodan

7.kyu, oranssi

Minimiharjoitusaika: 3 kk 8.kyusta **sekä** 20 harjoituskertaa

Ikävaatimus: ei ole

A: Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate)
2. Oi zuki jodan ← (mawate)
3. Gyaku zuki chudan →
4. Age uke ← ja →
5. Soto uke ← ja →
6. Uchi uke ← ja →
7. Kokutsu-dachi haiwan uke ← ja →
8. Age uke + gyaku zuki chudan ←
9. Soto uke + gyaku zuki chudan →
10. Uchi uke + gyaku zuki chudan ←
11. Kokutsu-dachi shuto uke →
12. Kokutsu-dachi shuto uke, siirto zenkutsu-dachiin + gyaku zuki chudan ←



Potkut zenkutsu-dachista:

13. Mae geri chudan → (mawate)
14. Mawashi geri chudan ← (mawate)

Potkut kiba-dachista:

15. Yoko geri keage jodan → ja ← (molemmat: mawate)
16. Yoko geri kekomi chudan → ja ← (molemmat: mawate)

B: Kumite

Sanbon kumite no.1

C: Kata

Heian Shodan, Heian Nidan

6.kyu, vihreä

Minimiharjoitusaika: 3 kk 7.kyusta **sekä** 30 harjoituskertaa

Ikävaatimus: ei ole



A: Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate)
2. Oi zuki jodan ← (mawate)
3. Sanbon zuki (jodan – chudan – chudan) → (mawate)
4. Gyaku zuki chudan ←
5. Kaiten gyaku zuki chudan → ja ←
6. Age uke ← ja →
7. Soto uke ← ja →
8. Uchi uke ← ja →
9. Kokutsu-dachi haiwan uke ← ja →
10. Age uke + gyaku zuki chudan ←
11. Soto uke + gyaku zuki chudan →
12. Uchi uke + gyaku zuki chudan ←
13. Kokutsu-dachi shuto uke →
14. Kokutsu-dachi shuto uke, siirto zenkutsu-dachiin + gyaku zuki chudan ←

Potkut zenkutsu-dachista:

15. Mae geri chudan ← (mawate)
16. Mae geri jodan → (mawate)
17. Mawashi geri jodan ← (mawate)
18. Ashi barai → (mawate)

Potkut kiba-dachista:

19. Yoko geri keage → ja ← (molemmat: mawate)
20. Yoko geri kekomi → ja ← (molemmat: mawate)

B: Kumite

Sanbon kumite no.2

Kihon Ippon kumite (oi zuki chudan, oi zuki jodan)

C: Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan

Hyvä *KIME* ja tekniikan tarkkuus kaikissa kihon-käsitekniikoissa

5.kyu, I sininen

Minimiharjoitusaika: 6 kk 6.kyusta **sekä** 40 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 10 vuotta kuluvan vuoden aikana

A: Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate) sitten Oi zuki jodan ← (mawate)
2. Sanbon zuki (jodan – chudan – chudan) → (mawate)
3. Gyaku zuki chudan ← (mawate)
4. Kaiten gyaku zuki chudan → ja ←
5. Perustorjunnat Age uke, Soto uke ja Uchi uke → ja ←
6. Kokutsu-dachi haiwan uke →
7. Kokutsu-dachi sukui uke ←
8. Kokutsu-dachi shuto uke →
9. Kokutsu-dachi shuto uke + mae ashi geri zenkutsu-dachiin + gyaku zuki ←
10. Age uke + gyaku zuki chudan KIAI →
11. Soto uke + gyaku zuki chudan KIAI ←
12. Uchi uke + gyaku zuki chudan KIAI →
13. Uchi uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI ←

Potkut zenkutsu-dachista:

14. Ashi barai → (mawate)
15. Mae geri chudan ← (mawate) sitten Mae geri jodan → (mawate)
16. Ren geri (chudan – jodan) ← (mawate)
17. Mawashi geri jodan →

Potkut kiba-dachista:

18. Yoko geri keage ← ja →
19. Yoko geri kekomi ← ja →



B: Kumite

Sanbon kumite no.3

Kihon Ippon kumite (chudan zuki, jodan zuki, mae geri, kekomi geri)

C: Kata

Heian Yondan sekä kaksi kataa Heian 1-3 (sensein valinnan mukaan)

4.kyu, II sininen

Minimiharjoitusaika: 6 kk 5.kyusta **sekä** 40 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 11 vuotta kuluvan vuoden aikana

A: Kihon

1. Oi zuki chudan → (mawate) sitten Oi zuki jodan ← (mawate)
2. Sanbon zuki (jodan – chudan – chudan) → (mawate)
3. Gyaku zuki chudan ← (mawate)
4. Kaiten gyaku zuki chudan → ja ←
5. Kaiten mawashi uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan →
6. Perustorjunnat Age uke, Soto uke ja Uchi uke → ja ←
7. Kokutsu-dachi manji uke →
8. Kokutsu-dachi sukui uke ←
9. Kaiten kokutsu-dachi shuto uke → ja ←
10. Kokutsu-dachi shuto uke + mae ashi geri zenkutsu-dachiin + gyaku zuki ←
11. Age uke + gyaku zuki chudan KIAI →
12. Soto uke + gyaku zuki chudan KIAI ←
13. Uchi uke + gyaku zuki chudan KIAI →
14. Uchi uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI ←
15. Kiba-dachi yama uke ←
16. Kiba-dachi teisho uke ←



Potkut zenkutsu-dachista:

17. Ashi barai → (mawate)
18. Mae geri chudan ← (mawate) sitten Mae geri jodan → (mawate)
19. Ren geri (chudan – jodan) ← (mawate)
20. Mawashi geri jodan →
21. Ushiro geri ←
22. Yoko geri keage →, sitten Yoko geri kekomi ←

Rintamasuunta senseitä kohti, tekniikat tehdään 3 kertaa/puoli:

23. Kizami mawashi geri chudan + gyaku zuki chudan
24. Yhdellä jalan nostolla: mae geri chudan + yoko geri kekomi chudan, jalan palautus taakse

B: Kumite

Sanbon kumite no.4

Kihon Ippon kumite (chudan zuki, jodan zuki, mae geri, kekomi geri)

C: Kata

Heian Godan sekä kaksi kataa Heian 1-4 (sensein valinnan mukaan)

KIME ja hyvä lantion käyttö läsnä kaikissa tekniikoissa

3.kyu, I ruskea

Minimiharjoitusaika: 9 kk 4.kyusta **sekä** 50 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 12 vuotta kuluvan vuoden aikana

A: Kihon

1. Oi zuki chudan → ja Oi zuki jodan ←
2. Perustorjunnat Age uke, Soto uke ja Uchi uke → ja ←
3. San bon zuki (jodan-chudan-chudan) → ja ←
4. San bon kaiten gyaku zuki (chudan, jodan, chudan) →
5. Kiba-dachi yama uke ←
6. San bon gyaku zuki (chudan, jodan, chudan) →
7. Kiba-dachi teisho uke ←
8. Kaiten gyaku zuki →
9. Kokutsu-dachi sukui uke ←
10. Kaiten kokutsu-dachi shuto uke → ja ←
11. Kaiten mawashi uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan →
12. Kokutsu-dachi manji uke ← ja →
13. Oi zuki + kiba-dachi soto uke + tate uraken uchi jodan + zenkutsu-dachi gyaku zuki ←
14. Kokutsu-dachi shuto uke + mae ashi geri zenkutsu-dachiin + gyaku zuki →
15. Uchi uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI ←

Kaikki potkut Zenkutsu-dachista

16. Otoshi ashi barai →
17. Mae geri chudan ← ja mae geri jodan →
18. Ren geri (chudan – jodan) ←
19. Mawashi geri jodan →
20. Ushiro geri ←
21. Yoko geri keage →←
22. Yoko geri kekomi →←



+ GYAKU ZUKIN KIME- JA TARKKUUSKOE

B: Kumite

Kihon Ippon kumite

- zuki: oi zuki chudan, oi zuki jodan, gyaku zuki chudan
- keri: mae geri chudan, kekomi geri chudan, mawashi geri jodan

C: Kata

Tekki Shodan sekä kaksi kataa Heian 1-5 (sensein valinnan mukaan)

Arvostelussa painotetaan erityisesti hyvää perustekniikan tasoa

2.kyu, II ruskea *

Minimiharjoitusaika: 9 kk edellisestä **sekä** 50 harjoituskertaa
Ikävaatimus (kuluvana vuonna): 2.kyu:13-v ; 1.kyu:14-v

A: Kihon (tekniikat toistetaan vain kolmesti per suunta)

1. Oi zuki chudan → ja Oi zuki jodan ←
2. Sanbon zuki (jodan-chudan-chudan) → ja ←
3. Perustorjunnat Age uke, Soto uke, Uchi uke ja Shuto uke → ja ←
4. Mae geri chudan → ja ←
5. Mawashi geri jodan → ja ←
6. Ushiro geri chudan → ja ←
7. Kekomi geri chudan → ja ←
8. Kokutsu-dachi Manji uke →
9. Kaiten Mawashi Uraken uchi jodan + Gyaku zuki chudan ←
10. Oi zuki chudan, siirto eteen kiba-dachiin ja Soto uke jodan samalla kädellä, Mawashi Uraken uchi jodan ja gyakuzuki chudan →
11. Age uke + Gyaku zuki chudan + Mae geri chudan (palautus taakse) + Gyaku zuki chudan ←
12. Kizami Mawashi geri jodan + Gyaku zuki chudan, Kekomi geri chudan + Gyaku zuki chudan →
13. Uchi uke + Kizami zuki jodan + Gyaku zuki chudan ←
14. Ura mawashi geri jodan *pistemaaliin* →
15. Gyaku mawashi geri jodan *pistemaaliin* ←



Rintamasuunta senseitä kohti, tekniikat tehdään 3 kertaa/puoli:

16. Paikalla seisten yhdellä jalalla Mae geri chudan eteenpäin, Yoko geri kekomi sivulle ja Ushiro geri chudan taaksepäin

B: Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (oi zuki chudan, oi zuki jodan, mae geri, kekomi geri, mawashi geri jodan, gyaku zuki)
2. Jiyu Ippon Kumite (oi zuki chudan, oi zuki jodan, mae geri, kekomi geri, 1.kyu lisäksi: mawashi geri, gyaku zuki)

C: Kata

1. Tekki Nidan
2. Sensein valitsema Heian 1-5 / Tekki 1
3. Kokelaan valinnan mukaan Bassai Dai tai Jion

*) Toisen ja kolmannen ruskean testit valmistavat mustan vyön testiin. Niiden painotus vastaa siten mustan vyön testin tavoitteita.

1.kyu, III ruskea *

Minimiharjoitusaika: 9 kk edellisestä **sekä** 50 harjoituskertaa
Ikävaatimus (kuluvana vuonna): 2.kyu:13-v ; 1.kyu:14-v

A: Kihon (tekniikat toistetaan vain kolmesti per suunta)

1. Oi zuki chudan → ja Oi zuki jodan ←
2. Sanbon zuki (jodan-chudan-chudan) → ja ←
3. Perustorjunnat Age uke, Soto uke, Uchi uke ja Shuto uke → ja ←
4. Mae geri chudan → ja ←
5. Mawashi geri jodan → ja ←
6. Ushiro geri chudan → ja ←
7. Kekomi geri chudan → ja ←
8. Kokutsu-dachi Manji uke →
9. Kaiten Mawashi Uraken uchi jodan + Gyaku zuki chudan ←
10. Oi zuki chudan, siirto eteen kiba-dachiin ja Soto uke jodan samalla kädellä, Mawashi Uraken uchi jodan ja gyakuzuki chudan →
11. Age uke + Gyaku zuki chudan + Mae geri chudan (palautus taakse) + Gyaku zuki chudan ←
12. Kizami Mawashi geri jodan + Gyaku zuki chudan, Kekomi geri chudan + Gyaku zuki chudan →
13. Uchi uke + Kizami zuki jodan + Gyaku zuki chudan ←
14. Ura mawashi geri jodan *pistemaaliin* →
15. Gyaku mawashi geri jodan *pistemaaliin* ←



Rintamasuunta senseitä kohti, tekniikat tehdään 3 kertaa/puoli:

16. Paikalla seisten yhdellä jalalla Mae geri chudan eteenpäin, Yoko geri kekomi sivulle ja Ushiro geri chudan taaksepäin

B: Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (oi zuki chudan, oi zuki jodan, mae geri, kekomi geri, 1.kyu lisäksi: mawashi geri, gyaku zuki)
2. Jiyu Kumite (Shiai) 2 min

C: Kata

1. Tekki Sandan
2. Sensein valitsema Heian 1-5 / Tekki 1-2
3. Kokelaan valinnan mukaan Kanku Dai, Enpi tai Hangetsu.

+ 1.kyu testissä määrätään lisäksi 1-2 ylimääräistä suoritetta kokeen aihepiiristä tai aikaisemmista kokeista

*) Toisen ja kolmannen ruskean testit valmistavat mustan vyön testiin. Niiden painotus vastaa siten mustan vyön testin tavoitteita.

SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION TESTI

Testi järjestetään Kollegion leireillä

1. dan, musta vyö

Minimiharjoitusaika: 9 kk 1.kyusta

Ikävaatimus: 16 vuotta

>eteenpäin <taaksepäin

Kihon:

1. oi zuki (kamae > 3 chudan > 3 jodan)
2. sanbon zuki (kamae > 3 < 3)
3. akeuke (> 3 ja < 3)
4. sotouke (> 3 ja < 3)
5. uchiuke (> 3 ja < 3)
6. shutouke (> 3 ja < 3)
7. maegeri chudan (kamae > 3 ja > 3)
8. mawashigeri jodan (kamae > 3 ja > 3)
9. ushirogeri chudan (kamae > 3 ja > 3)
10. kekomigeri (kamae > 3 ja > 3)

Renrakuwaza:

1. kamae: oizuki chudan, siirto eteen kidadachiin ja sotouke jodan samalla kädellä, uraken uchi jodan ja gyakuzuki chudan (> 3),
 2. kamae: akeuke, gyakuzuki chudan, maegeri chudan, gyakuzuki chudan (> 3),
 3. kamae: kizami mawashigeri jodan paikalta, gyakuzuki chudan, kekomigeri chudan, gyakuzuki chudan (> 3),
 4. kamae: uchiuke, kizamizuki jodan samalla kädellä, gyakuzuki chudan (> 3),
 5. kamae: paikalta maegeri chudan, kekomigeri chudan, ushirogeri chudan samalla jalalla (3 x molemmat jalat)
- lisäksi testin pitäjä voi määrätä 1-2 kombinaatiota harkintansa mukaan

Kata:

- pakolliset: Heian 1-5 , Tekki 1 (testin pitäjä määrää 1-2 kataa)
- yksi valinnainen: Bassai Dai, Jion , Kanku Dai , Empi, Hangetsu

Ju ippon kumite (vapaavalintainen torjunta ja vastaisku)

- oizuki (chudan, tai jodan) // gyakuzuki (chudan, tai jodan) //
- maegeri chudan // mawashigeri jodan

Ji Ju kumite (2 x 1 minuutti)