



VYÖKOEOPAS

5.4.2017
Kivikero Antti
Kivikero Teemu
Miettinen Michael
Versio 2017/b



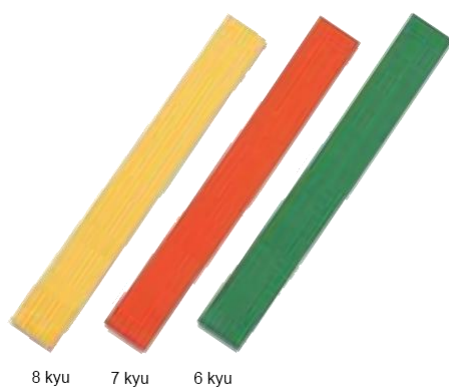
Suomen karateliiton jäsen

Vyöjärjestelmä

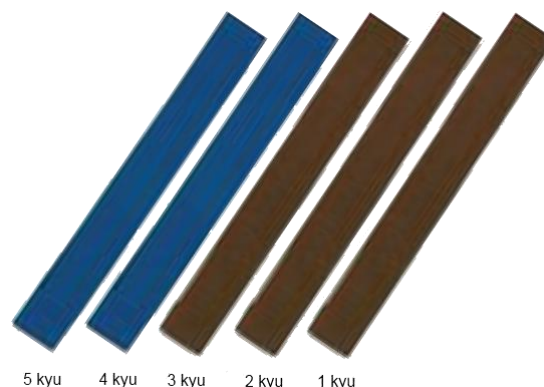
Budo-lajien harrastajat pukeutuvat lajille tyypilliseen asuun (japaniksi *keikogi* tai lyhyesti vain *gi*) ja yleensä solmivat takin päälle vyötäisilleen värikkään vyön, joka kuvastaa harrastajan etenemistä lajissaan.

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

Kuvista puuttuu alkeiskurssin vyö eli 9.kyu, valkoinen.

Alemmat *kyu*-arvot jakautuvat alle 10-vuotiailla vielä ns. väliarvoihin, eli 8.kyu (keltainen) jälkeen tulee 8b, sitten 7, 7b, 6 ja 6b (vihreä+).

Väliarvojen kokeessa testataan kokelaan valinnan mukaan kaksi neljästä kokeen osa-alueesta, yleensä yksilösuoritukset eli *kihon* ja *kata*. Näin varsinaiseen kokeeseen jaa paritekniikka-osat *kumite* ja *daho*. 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.*
- 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 mukanas 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.

Vyökoe jakaantuu neljään osaan:

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. Viimekädessä 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 alle 10-vuotiaille, ja epäselvistä tapauksista kannattaa aina kysyä senseiltä neuvoa hyvissä ajoin ennen koetta.

Kokeen jälkeen tulokset julkistetaan yhteisesti. Kullekin kokelaalle annetaan raportti, josta ilmenee hänen menestyksensä kussakin kokeen kohdassa. Raportissa käytetään arviointi-asteikkoa + / 0 / –, jossa + merkitsee suoriutumista yli odotetun tason, 0 merkitsee suoriutumista odotetulla tasolla (myös 0+ ja 0- ovat käytössä) ja – merkitsee suoriutumista alle odotetun tason. Jos arvostelussa tulee – merkittävästi enemmän kuin +, ei koetta voida katsoa hyväksytysti läpäistyksi. Hyväksytysti 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.

Tämän oppaan merkinnöistä

Jokaisen vyöasteen testin vaatimukset on esitetty omalla sivullaan. Minimiharjoitusaika viittaa siihen aikaan, jonka tulee kulua kokelaan edellisestä vyökokeesta. Ikävaatimuksia on lähinnä ylemmillä vöillä. Huomaa myös, että kaikkia tekniikoita ei koetella alle 10-vuotiailta.

Perustekniikoiden ja ottelun merkinnöistä on seuraavassa joitain selventäviä huomioita, kuten myös kata-vaatimuksista ylemmillä 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
- Nidan geri = 2 x maegeri

Askelkuvioiden sovittamista helpottaa seuraavan ymmärtäminen

- Oi zuki tarkoittaa aina askeleen kanssa tehtyä lyöntiä, Kizami zuki paikaltaan tehtyä 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 yhtäläillä 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.

Ruskeiden vyöarvojen testeissä on oleellisena osana kokelaan kyky soveltaa oppimaansa. Tämän vuoksi näissä perustekniikka-vaatimuksissa *ei aina ole osoitettu* asentoa ja käden tai jalan puolta, vain tekniikoiden nimet. Kokelas tekee tällöin pyydetyt tekniikat siten, kuin hänestä tuntuu luontevimmalta, parhaaksi katsomassaan asennossa. Testissä ei myös-

kään käydä läpi kaikkia listassa esitettyjä tekniikkayhdistelmiä, vaan testin pitäjän valitsemat 3-6 kohtaa.

HUOM! 3.kyu ja 2.kyu testin kime- ja tarkkuuskoe on pakollinen, ja 1.kyu testissä on valinnaisten tekniikoiden lisäksi pakollinen osuus.

B:Kumite

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 (Age uke, Soto uke, Gedan barai) sovitetaan hyökkäyksiin, viimeisen torjunnan jälkeen vastaisku (Gyaku zuki chudan)
- Roolit vaihtuvat ja sarja toistetaan toiseen suuntaan

Ippon kumite (yhden askeleen ottelu)

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

Ju ippon kumite (yhden askeleen vapaa ottelu)

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

Ji ju kumite (vapaa ottelu)

- Hyökkääjää eikä hyökkäyksiä ole määrätty, ottelun kesto sen sijaan on

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 alemmista katoista sensein valinnan mukaan kaksi kataa.

D:Daho

Heiwassa harjoiteltavista lukkotekniikoista on tehty oma opas.

8.kyu, keltainen vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk, alkeiskurssi (min.12 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 shuto uke ← ja → (mawate)
8. Mae geri chudan ← (mawate)
9. Mae geri jodan → (mawate)

B:Kumite

Gohon Kumite

C:Kata

Heian Shodan

D:Daho

ei vaatimuksia

7.kyu, oranssi vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk 8.kyusta **sekä** 25 harjoituskertaa

Ikävaatimus: ei ole

A:Kihon

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

Potkut zenkutsu-dachista:

8. Mae geri chudan + kizami zuki jodan ← (mawate)
9. Mae geri jodan + gyaku zuki chudan → (mawate)
10. Mawashi geri chudan ← (mawate)

Potkut kiba-dachista:

11. Yoko geri keage jodan → ja ← (molemmat: mawate)
12. Yoko geri kekomi chudan → ja ← (molemmat: mawate)

B:Kumite

Sanbon kumite

C:Kata

Heian Shodan, Heian Nidan

D:Daho

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

Vain 10v täyttäneille:

2. Te Gatame I (molemmat kädet)

6.kyu, vihreä vyö

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

Ikävaatimus: ei ole

A:Kihon

1. Sanbon zuki (jodan – chudan – chudan) →
2. Pyörähdys + gyaku zuki chudan ← ja →
3. Age uke + gyaku zuki chudan + kizami zuki jodan KIAI ←
4. Soto uke + kizami uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan KIAI →
5. Uchi uke + gyaku zuki chudan + kizami zuki jodan KIAI ←
6. Kokutsu-dachi shuto uke + mae ashi geri chudan + zenkutsu-dachista gyaku shihon nukite jodan KIAI →(mawate)

Potkut zenkutsu-dachista:

7. Mae geri chudan ← (mawate)
8. Mae geri jodan → (mawate)
9. Paikalla gyaku zuki, mae geri + kizami zuki ← (mawate)
10. Mawashi geri chudan → (mawate)
11. Mawashi geri jodan ← (mawate)
12. Ashi barai ja kizami zuki jodan KIAI → (mawate)
13. Ashi barai ja gyaku zuki chudan KIAI ← (mawate)

Potkut kiba-dachista:

14. Yoko geri keage → ja ← (molemmat: mawate)
15. Yoko geri kekomi → ja ← (molemmat: mawate)

B:Kumite

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

C:Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan

D:Daho

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

Vain 10v täyttäneille:

3. Te Gatame I (molemmat kädet)
4. Te Nage (Kote Gaeshi) (molemmat kädet)

Hyvä KIME kaikissa käsitekniikoissa

5.kyu, (alempi) sininen vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 6.kyusta **sekä** 40 harjoituskertaa

Ikävaatimus: 10 vuotta

A:Kihon

1. Sanbon zuki (jodan – chudan – chudan) →
2. Pyörähdys + gyaku zuki chudan ←
3. Pyörähdys + mawashi uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan →
4. Pyörähdys + gedan barai + gyaku zuki chudan KIAI (kamae) ←
5. Age uke, paikalla mae geri chudan + gyaku zuki chudan KIAI →
6. Uchi uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI ←
7. Soto uke + kizami uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan KIAI →
8. Zenkutsu dachi soto uke, siirto kiba-dachiin + empi uchi chudan + tate uraken uchi jodan KIAI ←
9. Kokutsu-dachi shuto uke, mae ashi geri chudan + zenkutsu-dachista shihon nukite jodan KIAI → ja ←

Potkut zenkutsu-dachista:

10. Nidan geri (chudan – jodan; vain 2 kertaa/suunta) → ja ←
11. Ren geri (chudan – jodan) + kizami zuki jodan KIAI →
12. Mawashi geri jodan ←

Potkut kiba-dachista:

13. Yoko geri keage → ja ←
14. Yoko geri kekomi → ja ←

Kasvot kohti kokeen tarkastajaa, tekniikat tehdään 3 kertaa/puoli:

15. Kizami mawashi geri chudan + gyaku zuki chudan
16. Kizami mawashi geri jodan + uraken uchi jodan + gyaku haito uchi jodan

B:Kumite

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodani, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi)

C:Kata

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

D:Daho

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen + otteluvalmius
2. pehmeä ukemi taaksepäin kaatuen + otteluvalmius
3. Te Gatame I + vapaa sidonta
4. Te Gatame II (Nikkyo), molemmat puolet myötätartunnasta
5. Te Nage (Kote Gaeshi) lyönnistä + vapaa sidonta

KIME ja lantion käyttö läsnä kaikissa tekniikoissa

4.kyu, sininen vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 5.kyusta **sekä** 50 harjoituskertaa

Ikävaatimus: 11 vuotta

A:Kihon

1. San bon zuki (jodan, chudan, chudan) →
2. San bon gyaku zuki (chudan, jodan, chudan) ←
3. Kizami zuki jodan, oi zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI →
4. Age uke, kizami gedan barai + gyaku zuki chudan KIAI ←
5. Soto uke, kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI →
6. Uchi uke, paikalla kizami keage geri jodan + gyaku mawashi empi chudan ←
7. Uchi uke + gyaku haito uchi jodan + age empi uchi jodan →
8. Kokutsu-dachi shuto uke, kizami mawashi geri jodan + zenkutsu-dachista gyaku shihon nukite chudan KIAI ←
9. Kokutsu-dachi shuto uke, siirto zenkutsu-dachiin + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan KIAI →
10. Kizami ashi barai + gyaku zuki chudan, ashi barai + kizami zuki jodan ←

Kaikki potkut Zenkutsu-dachista

11. Ren geri (chudan – jodan) + kizami zuki jodan KIAI →
12. Mae geri jodan + gyaku zuki chudan KIAI ←
13. Mawashi geri chudan, mae geri jodan (vain 2 kertaa/suunta) →←
14. Mawashi geri jodan, ushiro geri chudan (vain 2 kertaa/suunta) →←
15. Yoko geri keage →←
16. Yoko geri kekomi →←

B:Kumite

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodan, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi)

C:Kata

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

D:Daho

1. Kova ukemi eteenpäin kaatuen, molemmat puolet
2. Kova ukemi taaksepäin kaatuen
3. Te Gatame II (Nikkyo), molemmat puolet myötä- ja ristitartunnasta
4. Shiho Nage I

KIME ja hyvä lantion käyttö läsnä kaikissa tekniikoissa

3.kyu, (alempi) ruskea vyö *

Minimiharjoitusaika: 6 kk 4.kyusta **sekä** 60 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 12 vuotta

A:Kihon (*kaikkiin* tekniikkasarjoihin lopetus: KIAI ja kamae)

1. Oi zuki jodan, kizami gedan barai + gyaku zuki jodan
2. Oi zuki chudan + gyaku zuki jodan
3. USHIRO: Age uke, kizami soto uke chudan + gyaku haito uchi jodan
4. USHIRO: Soto uke zenkutsu-dachissa, siirto kiba-dachiin + empi uchi chudan + tate uraken uchi jodan
5. USHIRO: Kokutsu-dachi uchi uke, siirto zenkutsu-dachiin + gyaku shuto uchi jodan, paikalla mae geri chudan + kizami zuki jodan
6. Kokutsu-dachi shuto uke, paikalla mae geri chudan, gyaku zuki jodan – tehdään erikseen eteen- ja taaksepäin (neljästi)

Kaikki potkut Zenkutsu-dachista

7. Kekomi geri chudan, oi zuki jodan, ushiro gedan barai + gyaku zuki chudan
 8. Keage geri jodan + gyaku zuki chudan, paikalla mae geri jodan + gyaku zuki chudan
 9. Kizami kekomi geri chudan, pyörähdys ja uraken uchi jodan + gyaku haito uchi jodan
 10. Kizami keage geri jodan, haito uchi jodan, kizami zuki chudan
 11. Mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla
 12. Mawashi geri jodan ja kekomi geri chudan samalla jalalla
 13. Ura mawashi geri jodan
 14. Ura mawashi geri jodan, gyaku zuki chudan
 15. Ushiro geri chudan
 16. Ushiro geri chudan, samalla jalalla lattialta mae ashi geri chudan
- + GYAKU ZUKIN KIME- JA TARKKUUSKOE**

B:Kumite

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodan, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi, 2xushiro)

C:Kata

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

D:Daho

1. Te Gatame II (Nikkyo) + vapaa sidonta
2. Shiho Nage I
3. Shiho Nage II

Arvostelussa painotetaan erityisesti hyvää perustekniikan tasoa

2.kyu, ruskea vyö *

Minimiharjoitusaika: 9 kk 3.kyusta **sekä** 75 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 13 vuotta

A:Kihon (*kaikkiin* tekniikkasarjoihin lopetus: KIAI ja kamae)

1. Kizami zuki jodan, oi zuki jodan + gyaku zuki chudan
2. USHIRO: Gedan barai, paikalla mae geri chudan + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
3. Kokutsu-dachi age uke + gyaku zuki chudan, suri ashi kiba-dachi gedan barai, siirto zenkutsu dachiin + gyaku nihon nukite jodan
4. USHIRO: Uchi uke + gyaku haito uchi jodan, siirto kiba-dachiin + tetsui uchi chudan, siirto zenkutsu-dachiin + empi uchi jodan
5. Kokutsu-dachi shuto uke eteen ja taaksepäin, mae geri chudan + gyaku zuki jodan
6. Kiba-dachi:Yoko geri kekomi chudan, oi zuki jodan KIAI, ushiro gedan barai kiba-dachissa (ei KIAI/kamae)
7. Kiba-dachi:Yoko geri keage jodan, gyaku zuki chudan zenkutsu-dachissa, mawashi geri jodan + empi uchi chudan kiba-dachissa (toistetaan vain 2 kertaa)
8. Kizami kekomi geri chudan, ushiro geri chudan + gyaku zuki chudan
9. Kizami keage geri jodan + uraken uchi jodan, ura mawashi geri jodan
10. Yoko geri kekomi chudan, ushiro geri chudan, ashi barai + kizami zuki jodan (toistetaan vain 2 kertaa)
11. Mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla
12. Mawashi geri jodan ja kekomi geri chudan samalla jalalla
13. Ura mawashi geri jodan + gyaku zuki chudan
14. Kizami ura mawashi geri jodan, ushiro geri chudan + gyaku zuki chudan

+ KEKOMI JA KEAGE GERIN KIME JA TARKKUUSKOE

B:Kumite

Ju Ippon Kumite (1x oi zuki chudan, 1x oi zuki jodan, 1xmae geri, 1xkekomi, 1xmawashi, 1xura mawashi, 1xushiro)

C:Kata

Tekki Nidan, sensein valitsema Heian 1-5/Tekki 1 sekä kokelaan valinnan mukaan Bassai Dai tai Jion

D:Daho

1. Shiho Nage I
2. Shiho Nage II
3. Irimi Nage lyönnistä (jodan & chudan)

Arvostelussa painotetaan erityisesti katan osaamisen tasoa

1.kyu, (ylempi) ruskea vyö *

Minimiharjoitusaika: 9 kk 2. kyusta **sekä** 90 harjoituskertaa
Ikävaatimus: 14 vuotta

A:Kihon (*kaikkiin* tekniikkasarjoihin lopetus: KIAI ja kamae)

1. USHIRO:Gedan barai, mae geri chudan + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
2. USHIRO:Uchi uke kokutsu-dachissa, siirto zenkutsu-dachiin + haito uchi jodan, eteenpäin kiba-dachi tetsui uchi chudan, kizami yoko geri kekomi chudan
3. Kääntö taaksepäin ja gyaku zuki chudan, kääntö takaisin haito uchi jodan, mae geri chudan paikalla ja yhdellä jalalla, kääntö taaksepäin soto uke jodan + gyaku zuki chudan KIAI, mawashi geri jodan-mawate (alas tulo alkuperäiseen suuntaan) + manji uke
4. Mawashi geri jodan, ushiro geri chudan-mawate, pyörähdys + gyaku zuki chudan, ashi barai + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan, mawate-oi zuki
5. Shizentai. Pyörähdys + gyaku zuki vasemman suuntaan, pyörähdys + gyaku zuki, ushiro pyörähdys + gyaku zuki, pyörähdys + oi zuki oikean suuntaan + gyaku zuki, ushiro pyörähdys + gedan barai + gyaku zuki, pyörähdys eteen shizentai + choku zuki (kaikki lyönnit chudan)

Pakolliset tekniikat

6. Mae geri chudan ja kekomi geri chudan samalla jalalla
7. Mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla
8. Mawashi geri jodan ja yoko geri kekomi chudan samalla jalalla
9. Paikalla seisten yhdellä jalalla mae geri chudan, mawashi geri jodan ja sivulle yoko geri kekomi chudan. (3x molemmin puolin)
10. Paikalla seisten yhdellä jalalla mawashi geri jodan eteenpäin, yoko geri kekomi sivulle ja ushiro geri chudan taaksepäin. (3x molemmin puolin)

B:Kumite

- Ju Ippon Kumite (1xoi zuki chudan, 1xoi zuki jodan, 1xmae geri, 1xkekomi, 1xmawashi, 1xura mawashi, 1xushiro geri)
- Ji ju Kumite (2 kertaa 1 minuutti)

C:Kata

Tekki Sandan, testin pitäjän valitsema Heian 1-5/Tekki 1-2, sekä kokelaan valinnan mukaan Kanku Dai, Empi tai Hangetsu

D:Daho

1. Kokelaan *vapaasti valitsema* tekniikka. Selostus.
2. Sensein valitsema tekniikka *alemmista testeistä*

SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION TESTI

Testi järjestetään Kollegion leireillä, osallistuminen edellyttää oman sensein suositusta.

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. mae geri 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, mae geri 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 mae geri 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) //
mae geri chudan // mawashigeri jodan

Ji Ju kumite (2 x 1 minuutti)

Yhteenveto I: Kata

8.kyu, keltainen

Heian Shodan

7.kyu, oranssi

Heian Shodan, Heian Nidan

6.kyu, vihreä

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan

5.kyu, (alempi) sininen

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

4.kyu, sininen

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

3.kyu, (alempi) ruskea

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

2.kyu, ruskea

Tekki Nidan, sensein valitsema Heian 1-5/Tekki 1 sekä kokelaan valinnan mukaan Bassai Dai tai Jion

1.kyu, (ylempi) ruskea

Tekki Sandan, sensein valitsema Heian 1-5/Tekki 1-2, sekä kokelaan valinnan mukaan Kanku Dai, Empi tai Hangetsu

1.dan, musta

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

Yhteenveto II: Kumite

8.kyu, keltainen

Gohon Kumite

7.kyu, oranssi

Sanbon kumite

6.kyu, vihreä

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

5.kyu, (alempi) sininen

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodan, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi)

4.kyu, sininen

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodan, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi)

3.kyu, (alempi) ruskea

Ippon kumite (2xchudan, 2xjodan, 2xmae geri, 2xkekomi, 2xmawashi, 2xushiro)

2.kyu, ruskea

Ju Ippon Kumite (1x oi zuki chudan, 1x oi zuki jodan, 1xmae geri, 1xkekomi, 1xmawashi, 1xura mawashi, 1xushiro)

1.kyu, (ylempi) ruskea

- Ju Ippon Kumite (1xoi zuki chudan, 1xoi zuki jodan, 1xmae geri, 1xkekomi, 1xmawashi, 1xura mawashi, 1xushiro geri)
- Ji ju Kumite (2 kertaa 1 minuutti)

1.dan, musta

Ju ippon kumite (vapaavalintainen torjunta ja vastaisku)

1. oizuki (chudan, tai jodan)
2. gyakuzuki (chudan, tai jodan)
3. mae geri chudan
4. mawashigeri jodan

Ji Ju kumite (2 x 1 minuutti)

Yhteenveto III: Daho

8.kyu, keltainen

ei vaatimuksia

7.kyu, oranssi

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen
2. **Te Gatame I (molemmat kädet)**

6.kyu, vihreä

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen
2. pehmeä ukemi taaksepäin kaatuen
3. **Te Gatame I (molemmat kädet)**
4. **Te Nage (Kote Gaeshi) (molemmat kädet)**

5.kyu, (alempi) sininen

1. pehmeä ukemi eteenpäin kaatuen + otteluvalmius
2. pehmeä ukemi taaksepäin kaatuen + otteluvalmius
3. Te Gatame I + vapaa sidonta
4. Te Gatame II (Nikkyo), molemmat puolet myötätartunnasta
5. Te Nage (Kote Gaeshi) lyönnistä + vapaa sidonta

4.kyu, sininen

1. Kova ukemi eteenpäin kaatuen, molemmat puolet
2. Kova ukemi taaksepäin kaatuen
3. Te Gatame II (Nikkyo), molemmat puolet myötä- ja ristitartunnasta
4. Shiho Nage I

3.kyu, (alempi) ruskea

1. Te Gatame II (Nikkyo) + vapaa sidonta
2. Shiho Nage I
3. Shiho Nage II

2.kyu, ruskea

1. Shiho Nage I
2. Shiho Nage II
3. Irimi Nage lyönnistä (jodan & chudan)

1.kyu, (ylempi) ruskea

1. Kokelaan *vapaasti valitsema* tekniikka. Selostus.
2. Sensein valitsema tekniikka *alemmista testeistä*

1.dan, musta

ei vaatimuksia

(7. ja 6.kyu testien **lihavoidut** kohdat vain 10 vuotta täyttäneille)