

## Vyökoevaatimukset

### 5. kyu keltainen

#### Kihon

##### Lyönnit:

- shikozuki
- sonoba kuukanzuki
- shikodachioizuki
- zenkutsudashioizuki
- gyakuzuki
- enpi ate

##### Potkut:

- maegeri
- mawashigeri
- sokutogeri

##### Torjunnat:

- gedanbarai - gyakuzuki
- chudanuke - gyakuzuki
- jodanuke - gyakuzuki
- uchiuke

#### Yakusokukumite: 1-5

#### Renzoku waza

- surikomi maegeri - gyakuzuki

#### Kata

- Kenshuho

#### Kirjallinen koe

## **4. kyu oranssi**

### **Kihon**

#### **Lyönnit:**

- sonoba kuukanzuki
- shikodashioizuki
- zenkutsudashioizuki
- gyakuzuki
- enpi ate
- kaiten tettsui
- urakenuchi

#### **Potkut:**

- maegeri
- mawashigeri
- sokutogeri
- ushirogeri

#### **Torjunnat:**

- gedanbarai – gyakuzuki
- chudanuke – gyakuzuki
- uchiuke
- jodanuke – gyakuzuki
- shutouke

### **Yakusokukumite: 1-10**

### **Renzoku waza**

- suriashi mawashigeri – gyakuzuki
- gedanbarai – gyakuzuki – shutouke – gyakuzuki – kosadachi gedanbarai (wanshu katasta)

### **Oyokumite**

Uke: Surikomi maegeri

Tori: Askel taakse takaviistoon gedanbarai – gyakuzuki

### **Kata**

- Kenshuho
- Ananku

### **Kirjallinen koe**

### 3. kyu vihreä

#### Kihon

##### Lyönnit:

- shikodashioizuki
- zenkutsudashioizuki
- gyakuzuki
- kaiten tettsui
- urakenuchi
- nagashizuki

##### Potkut

- mawashigeri
- ushirogeri
- uramawashigeri

##### Torjunnat

- uchiuke

##### Zenshin kotai

- shikozuki
- sonoba kuukanzuki
- sonoba maegeri
- gedanbarai – sokutogeri
- shutouke
- jodanuke
- gedanbarai – gyakuzuki
- chudanuke – gyakuzuki
- enpi ate
- shomengeri
- sokutogeri
- kenshuho migi/hidari

#### Yakusoku kumite 1-20

#### Renzoku waza

- suriashi gyakuzuki – nagashizuki – uraken – hantobi sokutogeri
- seisanin /ananku: chudanuke – gyakuzuki – junzuki – takajalan maegeri – gyakuzuki

#### Oyokumite

Uke: Suriashi mawashigeri vasemmalla

Tori: moroteuke + gedanbarai – ashibarai – gyakuzuki

#### Katakumite

Uke: Mawashizuki (lue: normaali koukku tai ns. ”katu koukku”).

Tori: shutouke iskukäteen – shutouke torin kaulaan – alasvienti jatko.

#### Kata

- Ananku
- Wanshu

## **Kirjallinen koe**

## 2. kyu sininen

### Kihon

#### Lyönnit:

- shikodachioizuki
- zenkutsudachioizuki
- gyakuzuki
- kaiten tettsui
- urakenuchi
- nagashizuki
- shutouchi

#### Potkut:

- mawashigeri
- ushirogeri
- uramawashigeri
- ushiromawashigeri
- sotai

#### Torjunnat:

- uchiuke – gyakuzuki

**Zenshin kotai** (ks. vihreän vyön kohdalta)

### Yakusoku kumite 1-30

### Oyokumite

Uke: suriashi gyakuzuki – uke – uke – ushiromawashigeri

Tori: "counter" gyakuzuki – nagashizuki – uraken – hantobi sokutogeri

### Katakumite

Uke: Selän takaa tarttuminen ranteisiin

Tori: wanshu katan alku (siirtymisellä selän taakse)

### Nagewaza

- maegeri hyökkäykseen vapaavalintainen kaato
- mawashigeri hyökkäykseen vapaavalintainen kaato

### Tanken sabaki 1-3

### Kata

- Ananku
- Wanshu
- Seisan

### Jiyu kumite

### Kirjallinen koe

## 1. kyu ruskea

### Kihon

#### Lyönnit:

- shikodachioizuki
- zenkutsudashioizuki
- kaiten tettsui
- urakenuchi
- nagashizuki
- shutouchi
- haitouchi

#### Potkut:

- mawashigeri
- ushirogeri
- uramawashigeri
- ushiromawashigeri
- sotai
- senpuugeru
- kakatogeri

#### Torjunnat:

- uchiuke – gyakuzuki

**Zenshin kotai** (ks. vihreän vyön kohdalta)

### Yakusoku kumite 1-37

### Oyokumite

Uke: mawashigeri oikealla

Tori: väistöaskel taakse vatsan puolelta – mawashigeri – gyakufu sokutogeri

### Katakumite

Uke: Koukku

Tori: moroteuke – haitouchi kaulaan (samalla ote uken kädestä) – tarrautuminen kiinni niskasta – hizageri.

### Nagewaza

- maegeri hyökkäykseen vapaavalintainen kaato
- mawashigeri hyökkäykseen vapaavalintainen kaato
- ushirogeri hyökkäykseen vapaavalintainen kaato

### Tanken sabaki 1-5

### Kata

- Ananku
- Wanshu
- Seisan

**Jiyu kumite**

**Kirjallinen koe**