

VYÖKOEVAATIMUKSET



***Nakkilan Shotokan
Karate-do ry.***

8.kyu, keltainen vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk.

Ikävaatimukset: ei ole

A:Kihon

- 1.Oi zuki chudan <>
- 2.Oi zuki jodan <>
- 3.Age uke <>
- 4.Soto uke <>
- 5.kokutzu-dachi shuto uke <>
- 6.kokutzu-dachi shuto uke,siirto zenkutzu-dachiin gyaku zuki KIAI <>
- 7.Maegeri chudan <>
- 8.Maegeri jodan <>
- 9.Kamae: Maegeri chudan ja kizami zuki jodan KIAI <>
- 10.Kamae: Maegeri jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <>

B:Kumite

Sanbon Kumite

C:Kata

Heian Shodan

7.kyu, oranssi vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk 8.kyusta.

Ikävaatimukset: ei ole

A:Kihon

- 1.Oi zuki chudan <>
- 2.Oi zuki jodan <>
- 3.Age uke >
- 4.Taaksepäin: Age uke ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 5.Soto uke >
- 6.Taaksepäin: Soto uke ja uraken uchi jodan samalla kädellä,toisella kädellä gyaku zuki chudan KIAI <
- 7.Kokutzu-dachi shuto uke <>
- 8.Taaksepäin: Kokutzu-dachi shuto uke,siirto zenkutzu-dachiin gyaku zuki chudan KIAI >
- 9.Taaksepäin: Kokutzu-dachi suto uke,siirto zenkutzu-dachiin shihon nukite jodan KIAI <
- 10.Maegeri chudan <>
- 11.Maegeri jodan <>
- 12.Kamae: Maegeri chudan ja kizami zuki jodan KIAI >
- 13.Kamae: Maegeri jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 14.Kiba-dachista: Yoko geri keage jodan <>
- 15.Kiba-dachista: Yoko geri kekomi chudan <>

B:Kumite

Sanbon kumite

C:Kata

Heian Shodan, Heian Nidan

6.kyu, vihreä vyö

Minimiharjoitusaika: 3 kk 7.kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

- 1.Oi zuki chudan >
- 2.Oi zuki jodan <
- 3.Age uke >
- 4.Taaksepäin: Age uke,gyaku zuki chudan ja kizami zuki jodan KIAI <
- 5.Soto uke >
- 6.Taaksepäin: Soto uke ja Uraken uchi samalla kädellä,toisella kädellä gyaku zuki chudan KIAI <
- 7.Uchi uke >
- 8.Taaksepäin 45 astetta: Uchi uke ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 9.Kokutzu-dachi shuto uke <>
- 10.Taaksepäin 45 astetta:Kokutzu-dachi ja shuto uke,sitten zenkutzu-dachista shihon nukite jodan KIAI >
- 11.Taaksepäin 45 astetta: Kokutzu-dachi ja shuto uke,sitten mae ashi geri jodan ja zenkutzu-dachista shihon nukite chudan KIAI <
- 12.Kamae: Mae geri chudan >
- 13.Kamae: Mae geri jodan <
- 14.Kiba-dachista: Yoko geri keage <>
- 15.Kiba-dachista: Yoko geri kekomi <>
- 16.Kamae: Mawashi geri chudan >
- 17.Kamae: Mawashi geri chudan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 18.Kamae: Mawashi geri jodan >
- 19.Kamae: Mawashi geri jodan ja uraken uchi jodan,toisella kädellä gyaku zuki chudan KIAI <
- 20.Kamae: Ashi barai ja kizami zuki jodan KIAI >
- 21.Kamae: Ashi barai ja gyaku zuki chudan KIAI <

B:Kumite

Sanbon kumite/Kohon kumite

C:Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan

5.kyu, vihreä vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 6.kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

- 1.San bon zuki <>
- 2.Oi zuki chudan,gyaku zuki jodan KIAI ja gedan barai >
- 3.Oi zuki jodan,gyaku zuki chudan KIAI ja gedan barai <
- 4.Age uke >
- 5.Taaksepäin: Age uke,paikalla mae geri chudan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 6.Soto uke >
- 7.Taaksepäin: Soto uke ja kiba-dachista empi uchi chudan ja tate uraken uchi jodan KIAI <
- 8.Uchi uke >
- 9.Taaksepäin 45 astetta: Uchi uke,gyaku zuki chudan ja kizami zuki jodan KIAI <
- 10.Kokutzu-dachi shuto uke <>
- 11.Taaksepäin 45 astetta: Kokutzu-dachi ja shuto uke,sitten zenkutzu-dachista shihon nukite jodan KIAI >
- 12.Taaksepäin 45 astetta: Kokutzu-dachi ja shuto uke,mae ashi geri chudan ja zenkutsu-dachista shihon nukite jodan KIAI <
- 13.Kamae:Mae geri chudan ja mae geri jodan (3x2 askelta) >
- 14.Kamae:Mae ashi geri chudan,mae geri jodan ja kizami zuki jodan KIAI <
- 15.Kiba-dachi:Yoko geri keage <>
- 16.Kiba-dachi:Yoko geri kekomi <>
- 17.Kamae: Mawashi geri chudan >
- 18.Kamae: Mawashi geri jodan <
- 19.Kizami mawashi geri chudan ja gyaku zuki chudan KIAI (3 kertaa/puoli)
- 20.Kizami mawashi geri jodan,uraken uchi jodan ja haito uchi jodan KIAI (3 kertaa/puoli)

B:Kumite

Ippon kumite (2xchudan,2xjodan,2xmaegeri,2xkekomi,2xmawashi)

C:Kata

Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan

4.kyu, sininen vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 5.kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

- 1.Oi zuki jodan,gyaku zuki chudan KIAI ja gedan barai >
- 2.Kamae: Kizami zuki jodan,oi zuki jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 3.Oi zuki chudan,kizami ashi barai ja gyaku zuki jodan KIAI >
- 4.Taaksepäin: Age uke ja paikalla mae geri chudan,gyaku zuki chudan ja uraken uchi jodan KIAI <
- 5.Taaksepäin: Soto uke,kizami zuki jodan,gyaku zuki chudan KIAI >
- 6.Eteen ja taaksepäin: Kokutzu-dachi shuto uke plus oi zuki jodan KIAI <
- 7.Taaksepäin 45 astetta: Kokutsu-dachi ja shuto uke,sitten samalla kädellä kizami zuki jodan zenkutzu-dachista, toisella kädellä gyaku zuki chudan KIAI >
- 8.Taaksepäin 45 astetta: Kokutzu-dachi ja shuto uke plus kizami mawashi geri jodan ja zenkutzu-dachista shihon nukite chudan KIAI <
- 9.Ushiro uraken uchi jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <>
- 10.Kamae:Mae geri chudan ja kizami zuki jodan KIAI >
- 11.Kamae:Mae geri jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 12.Kiba-dachi:Yoko geri keage <>
- 13.Kiba-dachi:Yoko geri kekomi <>
- 14.Mawashi geri chudan ja mae geri jodan (2 askelta) >
- 15.Mawashi geri jodan ja ushiro geri chudan (2 askelta) <
- 16.Kizami ashi barai ja gyaku zuki chudan plus ashi barai ja kizami zuki jodan KIAI >
- 17.Taaksepäin 45 astetta: Uchi uke zenkutzu-dachissa, paikalla mae geri chudan,kizami kekomi geri chudan ja shuto uchi jodan KIAI <
- 18.Taaksepäin 45 astetta: Uchi uke ja paikalla kizami keage geri jodan ja empi mawashi chudan KIAI >
- 19.Taaksepäin 45 astetta:Uchi uke ja shuto uchi jodan ja empi uchi jodan KIAI <

B:Kumite

Ippon kumite (2xchudan,2xjodan,2xmaegeri,2xkekomi,2xmawashi)

C:Kata

Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan

3.kyu, ruskea vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 4.kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

- 1.Kamae:Oi zuki jodan,gedan barai ja gyaku zuki jodan KIAI >
- 2.Kamae:Oi zuki chudan ja gyaku zuki jodan KIAI <
- 3.Taaksepäin: Age uke ja soto uke samalla kädellä, toisella kädellä haito uchi jodan KIAI >
- 4.Taaksepäin:Soto uke zenkutzu-dachissa, siirto kiba-dachiin ja empi uchi chudan ja tate uraken uchi jodan KIAI <
- 5.Taaksepäin 45 astetta:Uchi uke kokutzu-dachissa,shuto uchi jodan zenkutzu-dachista, paikalla mae geri chudan ja kizami zuki jodan KIAI >
- 6.Eteen ja taaksepäin: Kokutzu-dachi ja shuto uke, mae geri chudan ja gyaku zuki jodan KIAI <
- 7.Kiba-dachi: Kekomi geri chudan,sitten oi zuki jodan KIAI >
- 8.Kiba-dachi: Keage geri jodan ja gyaku zuki chudan zenkutzu-dachista, mae geri jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 9.Zenkutzu-dachista: Kizami kekomi geri chudan,uraken uchi jodan ja haito uchi jodan KIAI >
- 10.Zenkutzu-dachista:Kizami keage geri jodan,haito uchi jodan ja kizami zuki chudan KIAI <
- 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 ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 15.Ushiro geri chudan >
- 16.Ushiro geri chudan ja samalla jalalla lattialta mae ashi geri chudan <
- 17.GYAKU ZUKIN KIME JA TARKKUUSKOE

B:Kumite

Ippon kumite

(2xchudan,2xjodan,2xmaegeri,2xkekomi,2xmawashi,2xushiro)

C:Kata

Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan,Tekki Shodan

2.kyu, ruskea vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 3.kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

- 1.Kamae: kizami zuki jodan,oi zuki jodan ja gyaku zuki chudan KIAI >
- 2.Taaksepäin: Gedan barai,sitten paikalla mae geri chudan,kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 3.Kokutzu-dachissa age uke ja gyaku zuki chudan, siirto eteenpäin ja gedan barai kiba-dachissa ja lopuksi nihon nukite jodan KIAI zenkutzudachissa >
- 4.Taaksepäin: Uchi uke ja haito uchi jodan, siirto kiba-dachiin ja tetsui uchi chudan,sitten zenkutzu-dachista empi uchi jodan KIAI <
- 5.Kokutzu-dachi ja shuto uke eteen ja taaksepäin, mae geri chudan ja gyaku zuki jodan KIAI >
- 6.Kiba-dachi:Yoko geri kekomi chudan,oi zuki jodan KIAI ja gedan barai Kiba-dachissa <
- 7.Kiba-dachi:Yoko geri keage jodan ja gyaku zuki chudan zenkutzu-dachissa, mawashi geri jodan ja empi uchi chudan KIAI >
- 8.Kizami kekomi geri chudan,ushiro geri chudan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 9.Kizami keage geri jodan,uraken uchi jodan ja ura mawashi geri jodan KIAI >
- 10.Zenkutzu-dachi:Yoko geri kekomi chudan,ushiro geri chudan ja ashi barai ja kizami zuki jodan KIAI <
- 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 ja gyaku zuki chudan KIAI >
- 14.Kizami ura mawashi geri jodan,ushiro geri chudan ja gyaku zuki chudan KIAI <
- 15.KEKOMI JA KEAGE GERIN KIME JA TARKKUUSKOE

B:Kumite

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

C:Kata

Yksi Heian 1-5/Tekki 1, sekä Bassai Dai tai Kanku Dai

1.kyu, ruskea vyö

Minimiharjoitusaika: 6 kk 2. kyusta

Ikävaatimukset: 12 vuotta

A:Kihon

1.Kamae:Taaksepäin 45 astetta:Gedan barai, eteenpäin mae geri chudan,kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan KIAI +1 askel eteenpäin >

2.Kamae:Suri ashi eteenpäin ja age uke ja tate empi uhci jodan, siirto kokutzu-dachiin ja shuto uke,kizami mae geri chudan ja zenkutzu-dachista gyaku zuki chudan, eteenpäin mawashi geri jodan ja uraken uchi jodan KIAI +1 askel eteenpäin. <

3.Kamae:Taaksepäin 45 astetta:Uchi uke kokutzu-dachissa ja haito uchi jodan zenkutzu-dachista, siirto eteenpäin kiba-dachiin ja tetsui uchi chudan, kizami yoko geri kekomi chudan KIAI. Lasku kamae asentoon + 1 askel eteenpäin >

4.Kamae:Kääntö taaksepäin ja gyaku zuki chudan, kääntö takaisin haito uchi jodan,mae geri chudan paikalla ja yhdellä jalalla, kääntö taaksepäin soto uke jodan ja gyaku zuki chudan KIAI. Kääntö takaisin kamae-asentoon <

5.Kamae:Mawashi geri jodan,ushiro geri chudan ja gyaku zuki chudan, ashi barai ja kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan KIAI >

6.Kamae:Mae geri chudan ja kekomi geri chudan samalla jalalla <

7.Kamae:Mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla >

8.Kamae: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,1xmaegeri,1xkekomi,1xmawashi,1xura mawashi,1xushiro geri)

Ji ju Kumite (2 kertaa 1 minuutti)

C:Kata

1 Heian 1-5/Tekki 1, sekä Jion,Empi tai Hangetsu

SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION TESTI

1. dan, musta vyö

>eteenpäin <taaksepäin

Kihon:

oi zuki (kamae > 3 chudan > 3 jodan)

sanbon zuki (kamae > 3 < 3)

akeuke (> 3 ja < 3)

sotouke (> 3 ja < 3)

uchiuke (> 3 ja < 3)

shutouke (> 3 ja < 3)

maegeri chudan (kamae > 3 ja > 3)

mawashigeri jodan (kamae > 3 ja > 3)

ushirogeri chudan (kamae > 3 ja > 3)

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)
6. lisäksi testin pitäjä voi määrätä 1-2 kombinaatiota harkintansa mukaan

Kata:

pakolliset: Heian 1-5 , Tekki 1 (testin pitäjä määrää 1-2 kataa)

valinnainen: Bassai Dai, Jion , Kanku Dai , Empi, Hangetsu (näistä yksi)

Ju ippon kumite: vapaavalintainen torjunta ja vastaisku

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

Ji Ju kumite: 2 x 1 minuutti

