

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