



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

Ohjeita ohjaajalle:

- **Sonoba maegeri** tehdään maegerigamaesta.
- **Maegeri askeleella** tehdään maegerigamaesta vyökokeessa. Harjoituksissa voi tehdä myös shikodachista.
- **Jodanuke** shikodachi asennossa paikallaan; jodanuke tehdään keskilinjalle.
- **Rullaava ukemi** eteen ja taakse: tehdään polviasennosta.
- **Sonoba sokutogeri** tehdään shizentaidachista potku sivulle.
- **Mawashigeri etujalalla** tehdään shikodachiasennosta. Potku päkiällä keskilinjan yli.
- **Enpi** tehdään perustekniikkana shikodachiasennosta ja hikite vedetään kylkeen.
- **Renzokuwaza 1 – 4:** Tehdään samoin kuin aikuisilla.

Ippon kumite

1. H: Shikodachi asento – Maegeri chudan takajalalla
P: Etujalka(vas.) taakse, oikealla kädellä gedanbarai (kämmenselkäpuolella) – liukuaskel gyakuzuki chudan, palautus kylkeen – (etuj. oikea) mawashigeri chudan
2. H: Shikodachi asento – askel eteenpäin zenkutsudachioizuki (chudan)
P: Askel taaksepäin(vas.), uchiuke oikealla kädellä – etujalalla(oik.) sokutogeri chudan – gyakuzuki(vas.)
3. H: Zenkutsudachi oizuki jodan (oik.) – palautus shikodachigamaeen (vas. edessä)
P: (vas.) jalka taakse zenkutsudachi ja oikealla kädellä jodanuke – (vas.) chudan gyakuzuki(hikite kylkeen), palautus zenkutsudachiin – takajalan maegeri (vas.) chudan



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

Valkoinen 1.natsa (2 kk aloittamisesta ja vähintään 16 harjoituskertaa)

Asennot: Shikodachi, zenkutsudachi

Lyönnit: Sonoba kuukanzuki, shikodachi oizuki, gyakuzuki (shikodachin kautta)

Potkut: Sonoba maegeri (chudan, maegerigamae)

Torjunnat: Jodanuke (paikallaan shikodachi asennossa), Gedanbarai (paikallaan shikodachi asennossa)

Valkoinen 2.natsa (2 kk edellisestä ja vähintään 16 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Potkut: Askel eteen maegeri (takajalka potkaisee), askel taakse maegeri (etujalka potkaisee)

Torjunnat: Chudanuke (paikallaan shikodachi asennossa)

Kihon no kooboo waza: 1

Kata: Chi no kata, ten no kata

5.kyu (2 kk edellisestä ja vähintään 16 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Asennot: Kokutsudachi

Ukemi: Rullaava ukemi eteen ja taakse (polviasennosta)

Potkut: Sonoba sokutogeri, Sonoba mawashigeri (etujalan mawashigeri)

Torjunnat: Jodanuke (zenkutsudachi askel eteen ja taakse), Gedanbarai (shikodachin askel eteen ja taakse)

Kihon renzokuwaza: 1. Gedanbarai – gyakuzuki(chudan) 2. jodanuke – gyakuzuki(jodan)

Kata: Ten no kata, chi no kata, pinan shodan

Ippon kumite: 1 (kontakti parin kanssa)

Yakusoku kumite: 1 – 5 (ilman kontaktia, parin kanssa)



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

5.kyu 1.natsa (4 kk edellisestä ja vähintään 30 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Asennot: *Nekoashidachi*

Lyönnit: *Zenkutsudachi oizuki*

Potkut: *Sonoba mawashigeri (shikodachi – takajalalla – palautus)*

Torjunnat: *Shutouke (eteen shikodachi, taakse nekoashidachi), Uchiuke (shikodachi)*

Kihon renzokuwaza: *Chudanuke – gyakuzuki (chudan)*

Yakusoku kumite: *1 – 5 (kontakti parin kanssa)*

Kata: *Kuu no kata, shuto no kata, pinan shodan*

5.kyu 2.natsa (4 kk edellisestä ja vähintään 30 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Yakusoku kumite: *1 – 10 (kontakti parin kanssa)*

Kihon no kooboo waza: *2*

Kata: *Kihon katat 1 – 4, Pinan shodan*

4.kyu (5 kk edellisestä ja vähintään 35 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Ukemi: *yokoukemi (kyykkyasennosta)*

Lyönnit: *Nagashizuki(Shikodachi kamae – nagashizuki hanmizenkutsudachi – palautus takaisin shikodachi kamae), Enpi (Shikodachi)*

Torjunnat: *Gedanbarai – chudan uke – jodanuke – shutouke (tehdään peräkkäin sarjana + käännös)*

Yakusoku kumite: *1 – 10 (kontakti parin kanssa)*

Ippon kumite: *2*

Renzokuwaza: *1*

Kata: *Pinan shodan, Ananku*

Tonfa: *Gedanbarai – gyakuzuki, jodanuke - gyakuzuki (gyakuzukin jälkeen palataan otteluasentoon)*



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

4.kyu 1.natsa (4 kk edellisestä ja vähintään 30 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Asennot: kosadachi

Lyönnit: Haitouchi (Shikodachi), Urakenuchi (Shikodachi), Kaiten tettsui (selän kautta shikodachiin sekä selän kautta kosadachiin)

Potkut: Kaiten sokutogeri etukautta

Renzokuwaza: 2

Yakusoku kumite: 11 – 15 (kontakti parin kanssa)

Kata: Pinan nidan, Ananku

Tonfa: renzokuwaza 1

4.kyu 2.natsa (5 kk edellisestä ja vähintään 35 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Asennot: Naifanchi (paikallaan)

Torjunnat: Naifanchiuke (naifanchi; paikallaan), Seisanuke (naifanchi; paikallaan)

Yakusoku kumite: 16 – 20 (parin kanssa kontakti)

Kihon no kooboowaza: 3

Renzokuwaza: 1 – 2 (osattava näyttää shisei ja tekniikan sujuvuus paremmin aikaisempaan nähden)

Ippon kumite: 1 – 2 (kontakti parin kanssa rintapanssarilla ja sujuvammin kuin aikaisemmin)

Kata: Pinan nidan, Ananku

3.kyu (6 kk edellisestä ja vähintään 50 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Potkut: kaiten sokutogeri takakautta, senpuugeri

Torjunnat: morote chudanuke (shikodachi)

Kihon renzokuwaza: Shikodachi kamae – gyakuzuki – paikallaan chudanuke (gyakuzuki kädellä samoin kuin pinan nidan katassa) - maegeri takajalalla – shikodachi asento

Yakusoku kumite: 11 – 30 (kontakti parin kanssa)



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

Renzokuwaza: 1 – 2 (osattava näyttää shisei ja tekniikan sujuvuus paremmin aikaisempaan nähden)

Ippon kumite: 3 (kontakti parin kanssa rintapanssarilla)

Kata: Wanshu, Pinan nidan

Tonfa: renzokuwaza 1 (osattava näyttää shisei ja tekniikan sujuvuus paremmin aikaisempaan nähden)

3.kyu 1.natsa (4 kk edellisestä ja vähintään 35 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat tekniikat

Potkut: ushiromawashigeri (sokutogerin kautta)

Yakusoku kumite: 21 – 30 (kontakti parin kanssa)

Ippon kumite: 2 – 3 (kontakti parin kanssa rintapanssarilla)

Renzokuwaza: 3

Kata: Wanshu

Tonfa: renzokuwaza 2

3.kyu 2.natsa (5 kk edellisestä ja vähintään 40 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Potkut: Komawashigeri

Vahvistettava seuraavia tekniikoita:

Yakusoku kumite: 1 – 30 (kontakti parin kanssa)

Kata: Pinan nidan, wanshu, ananku

Tonfa: renzokuwaza 2



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

2.kyu (8 kk edellisestä ja vähintään 70 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Potkut: *Hantobi sokutogeri, nimaegeri (maegeri – maegeri / komawashigeri / sokutogeri)*

Renzokuwaza: *1 – 4*

Yakusoku kumite: *1 – 37 (kontakti parin kanssa)*

Ippon kumite: *1 – 3*

Kata: *Wanshu, Ananku, Pinan nidan, Pinan sandan*

Tonfa: *renzokuwaza 1 – 2*

2.kyu 1.natsa (8 kk edellisestä ja vähintään 70 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Kata: *Seisan*

2.kyu 2.natsa (12 kk edellisestä ja vähintään 100 harjoituskertaa)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Kata: *Seisan, pinan sandan*

1.kyu (Soshi myöntää)

Kaikki aikaisemmat tekniikat osattava

Yakusoku kumite: *1 – 37*

Renzokuwaza: *1 – 5*

Ippon kumite: *1 – 3*

Kata: *Ananku, wanshu, seisan, pinan shodan, pinan nidan, pinan sandan*

Tonfa: *Renzokuwaza 1 – 3*



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

Kirjallinen -/ suullinen koe:

5.kyu

- *Tyylisuunnan nimi?*
- *Oman seuran nimi?*
- *Tyylisuunnan pääopettajan nimi?*

4.kyu

- *Tyylisuunnan nimi?*
- *Oman seuran nimi?*
- *Tyylisuunnan pääopettajan nimi?*
- *Osaamasi tekniikoiden nimet?*

3.kyu

- *Tyylisuunnan nimi?*
- *Oman seuran nimi?*
- *Tyylisuunnan pääopettajan nimi?*
- *Osaamasi tekniikoiden nimet*
- *Nimeä osaamasi katat?*
- *Kirjoita lyhyesti asentojen eroista: shikodachi, zenkutsudachi*

2.kyu

- *Tyylisuunnan nimi?*
- *Oman seuran nimi?*
- *Tyylisuunnan pääopettajan nimi?*
- *Osaamasi tekniikoiden nimet?*
- *Nimeä osaamasi katat?*
- *Kirjoita asentojen eroista: shikodachi, zenkutsudachi, naifanchidachi, kokutsudachi, nekoashidachi*
- *Dojoetiketti?*



Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Junioreiden vyökoevaatimukset

Kihon keiko:

Harjoitellaan piirissä 10 kertaa per tekniikka. Ensin 10 kertaa hitaasti, jonka jälkeen 10 kertaa nopeasti kiai:n kanssa.

- *Gedanbarai*
- *Chudanuke*
- *Jodanuke*
- *Shutouke*
- *Uchiuke*
- *Naifanchiuke*
- *Seisanuke*
- *Enpi*
- *Seikenzuki*
- *Urakenuchi*
- *Sokutogeri*
- *Maegeri*
- *Mawashigeri*