

Koryu Uchinadi Finland



古流中繩子

Vyökoevaatimukset

Keltainen (5.kyu)

(noin 25 h harjoitusta aloituksesta)

Tsuki waza

- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan
- gyaku tsuki

Keri waza

(paikalta shizentai-asennosta
ja takajalalla kamppailuasennosta)

- mae geri (takajalalla liukumisaskaaleen kanssa)
- hiza geri (etujalalla vaihtoaskaaleen kanssa)

Uke waza, tasot 1

(paikalta shizentai-asennosta)

- jodan uke
- gedan barai
- uchi uke
- soto uke
- kake uke
- shuto uke

Ukemi

(paikalta shizentai-asennosta)

- mae
- ushiro
- yoko

Kihon oyo jutsu, taso 1

(irrottautumiset)

- jodan uke
- gedan barai
- uchi uke
- soto uke
- kake uke
- shuto uke

Shiai waza

- kisami tsuki
- gyaku tsuki
- kisami tsuki - gyaku tsuki

Keltainen + natsa

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza

- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan
- *sandan tsuki*
- gyaku tsuki

Uchi waza

- *haito uchi*
- *tettsui uchi*

Keri waza

- mae geri (takajalalla liukumisaskeleen kanssa)
- hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa)
- *yoko geri* (etujalalla, takajalka ponnistaa)

Uke waza, tasot 1
(paikalta shizentai-asennosta)

- jodan uke
- gedan barai
- uchi uke
- soto uke
- kake uke
- shuto uke

Ukemi
(paikalta shizentai-asennosta
ja *rullaava* kamppailuasennosta)

- mae
- ushiro

Kihon oyo jutsu, *taso 2*
(*lopetukset potkuilla ja iskuilla*)

- jodan uke
- gedan barai
- uchi uke

Shiai waza

- *kake tsuki*
- *age tsuki*
- kisami tsuki - gyaku tsuki
- *kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki*

Keltainen + 2 natsaa

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza

- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan
- sandan tsuki
- gyaku tsuki

Uchi waza

- haito uchi
- *shuto uchi*
- tettsui uchi
- *enpi uchi*
- *uraken uchi*

Keri waza

- mae geri (takajalalla liukumisaskeleen kanssa)
- *kinteki geri* (etujalalla lataamatta)
- hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa)
- *fumi komi* (takajalalla ilman liukumisaskelta)
- yoko geri (etujalalla, takajalka ponnistaa)
- *mawashi geri* (takajalalla, läpi ja ympäri)

Uke waza, tasot 1-2

(paikalta shizentai-asennosta
ja askeleen kanssa)

- jodan uke (*moto dachi*)
- gedan barai (*moto dachi – gyaku zenkutsu dachi*)
- uchi uke (*moto dachi – neko ashi dachi*)
- soto uke (*shiko dachi*)
- kake uke (*moto dachi – neko ashi dachi*)
- shuto uke (*neko ashi dachi*)

Ukemi

(paikalta shizentai-asennosta
ja *rullaava* kamppailuasennosta)

- mae
- ushiro
- *yoko*

Kihon oyo jutsu, taso 2

(lopetukset potkuilla ja iskuilla)

- jodan uke
- gedan barai
- uchi uke
- *soto uke*
- *kake uke*
- *shuto uke*

Shiai waza

- kisami tsuki - gyaku tsuki
- kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki
- *kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki*

Oranssi (4.kyu)

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza

- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan
- sandan tsuki
- gyaku tsuki

Uchi waza

- haito uchi
- shuto uchi
- tettsui uchi
- enpi uchi
- uraken uchi

Keri waza

- mae geri (takajalalla liukumisaskeleen kanssa)
- kinteki geri (etujalalla lataamatta)
- hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa)
- fumi komi (takajalalla ilman liukumisaskelta)
- yoko geri (etujalalla, takajalka ponnistaa)
- mawashi geri (takajalalla, läpi ja ympäri)

Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)

- jodan uke (moto dachi)
- gedan barai (moto dachi – gyaku zenkutsu dachi)
- uchi uke (moto dachi – neko ashi dachi)
- soto uke (shiko dachi)
- kake uke (moto dachi – neko ashi dachi)
- shuto uke (neko ashi dachi)

Shiai waza

*(vapaavalintaiset yhdistelmät
pistehanskoihin)*

- kahden lyönnin yhdistelmä
- kolmen lyönnin yhdistelmä
- neljän lyönnin yhdistelmä

Futari geiko

- tsuki futari geiko

Goshin jutsu

*(irrottautuminen sekä
lopetus iskuilla ja potkuilla)*

- ranneote sama puoli
- ranneote ristiin
- rinnusote
- työntö
- yläkoukku
- rystilyönti

Oranssi + natsa

(noin 50 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza	- gyaku tsuki
Uchi waza	- haito uchi - shuto uchi - tetsui uchi - enpi uchi - uraken uchi
Keri waza	- edelliset 6 kpl
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)	- edelliset 6 kpl
Ukemi (paikalta shizentai-asennosta ja rullaava kamppailuasennosta)	- mae - ushiro - yoko
Kihon oyo jutsu, <i>tasot 3</i> <i>(kaadot ja hallinta / lopetus)</i>	- jodan uke - gedan barai - uchi uke
Shiai waza	- kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki <i>- mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki</i> <i>- nyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)</i>
<i>Ne waza</i> <i>(sidonta ja poistuminen)</i>	- <i>kesa gatame</i> - <i>tate gatame</i>

Oranssi + 2 natsaa

(noin 50 h edellisestä kokeesta)

Tsuki + uchi waza	- edelliset 6 kpl
Keri waza	- edelliset 6 kpl
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)	- edelliset 6 kpl
Ukemi (shizentai-asennosta tai kamppailuasennosta <i>kun toinen työntää</i>)	- mae - ushiro - yoko
Kihon oyo jutsu, <i>taso 3 (kaadot ja hallinta / lopetus)</i>	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - <i>soto uke</i> - <i>kake uke</i> - <i>shuto uke</i>
Shiai waza	- kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki - mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki - <i>kisami tsuki - gyaku tsuki - mawashi geri</i> - <i>potkunyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)</i>
Ne waza (sidonta ja poistuminen)	- kesa gatame - tate gatame - <i>do jime (sekä alta että päältä)</i>

Vihreä (3.kyu)

(noin 50 h edellisestä kokeesta)

Tsuki + uchi waza - edelliset 6 kpl

Keri waza - edelliset 6 kpl

Uke waza, tasot 1-2
(paikalta shizentai-asennosta
ja askeleen kanssa) - edelliset 6 kpl

Kata - *Kihon kata*

Futari geiko - tsuki futari geiko

Shiai waza
(vapaavalintaiset yhdistelmät
pistehanskoihin/tyynyihin)

- kolmen lyönnin yhdistelmä
- neljän lyönnin yhdistelmä
- *kolmen tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä*
- *neljän tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä*
- *yksittäisten lyöntien ja potkujen torjuminen sekä vastaiskut (go no sen)*

Goshin jutsu
(irrottautuminen,
lopetus iskuilla ja potkuilla,
kaataminen ja *hallinta / lopetus*)

- ranneote sama puoli
- ranneote ristiin
- rinnusote
- työntö
- yläkoukku
- rystilyönti

Randori - *asennot*

Jiyu kumite - *lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä
("hyökätään vuorotellen" -periaatteella)*

Vihreä + natsa

(noin 80 h edellisestä kokeesta)

Kihon (*voimantuoton periaatteita*)

- shuto uchi alaviistoon
- haito uchi yläviistoon
- uraken uchi yläviistoon
- tetsui uchi alaviistoon

Shiai waza

- kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki
- mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki
- kisami tsuki - gyaku tsuki - mawashi geri
- *kisami tsuki - mawashi geri - kake tsuki - age tsuki*

- *nyrkkeily-drillin "sen no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)*

Positiodrillit

- *käsipositiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)*

Ne waza

(sidonta sekä poistuminen ja nivellukko)

- kesa gatame
- tate gatame
- do jime (sekä alta että päältä)
- *yoko gatame*
- *uki gatame*

Vihreä + 2 natsaa

(noin 80 h edellisestä kokeesta)

Kihon (voimantuoton periaatteita)

- shuto uchi alaviistoon
- haito uchi yläviistoon
- uraken uchi yläviistoon
- tetsui uchi alaviistoon
- mae geri
- *ushiro geri*
- yoko geri
- fumi komi

Shiai waza

- kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki
- mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki
- kisami tsuki - gyaku tsuki - mawashi geri
- kisami tsuki - mawashi geri - kake tsuki - age tsuki
- *gyakutsuki - agetsuki - agetsuki - hizageri - hizageri*

- *potkunyrkkeily-drillin "sen no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)*

Positiodrillit

- käsipositiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- *käsipositiodrilli 2 (virtaavana pariharjoitteena)*

Ne waza

(sidonta sekä poistuminen ja nivellukko)

- kesa gatame
- tate gatame
- do jime (sekä alta että päältä)
- yoko gatame
- uki gatame
- *ushiro gatame*
- *tate ushiro gatame*

Sininen (2. kyu)

(noin 90 h edellisestä kokeesta)

Kihon (voimantuoton periaatteita)

- 8 edellistä

Kata

- Kihon kata
- *Taisabaki kata*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- *uke futari geiko*

Shiai waza

(vapaavalintaiset yhdistelmät
pistehanskoihin/tyynyihin)

- kolmen lyönnin yhdistelmä
- neljän lyönnin yhdistelmä
- kolmen tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä
- neljän tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä
- viiden tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä

Goshin jutsu

(reagoidaan ennen kuin toinen
saa otetta, tavoitteena *irrottautuminen
tai vastaisku*)

- *käsihyökkäykset*
- *potkut*

Randori

- asennot ja *käsilukot*

Jiyu kumite

- *lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä*

Sininen + natsa

(noin 130 h edellisestä kokeesta)

Kihon (voimantuoton periaatteita,
vastakohdat)

- shuto uchi alaviistoon ja *ushiro enpi yläviistoon*
- haito uchi yläviistoon ja *ushiro enpi alaviistoon*
- uraken uchi yläviistoon ja soto uke alaviistoon
- tetsui uchi alaviistoon ja age tsuki lähelle

Positiodrillit

- käsipositiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 2 (virtaavana pariharjoitteena)
- *käsipositiodrilli 1 + kaadot (erillisinä paritekniikkoina)*

Ne waza

(sidonta sekä poistuminen,
nivellukko ja kuristus)

- kesa gatame
- tate gatame
- do jime (sekä alta että päältä)
- yoko gatame
- uki gatame
- ushiro gatame
- tate ushiro gatame
- *standing guard (sekä alta että päältä)*

Shiai kumite waza
(puolustautuminen)

- *kisami tsuki* —> suljettu asento, ulkopuolella
- *kisami - gyaku tsuki* —> suljettu asento, sisäpuolella
- *mae geri* —> avoin asento, ulkopuolella
- *mawashi geri* —> avoin asento, sisäpuolella

Sininen + 2 natsaa

(noin 130 h edellisestä kokeesta)

Kihon (voimantuoton periaatteita, vastakohtat)

- shuto uchi alaviistoon ja ushiro enpi yläviistoon
- haito uchi yläviistoon ja ushiro enpi alaviistoon
- uraken uchi yläviistoon ja soto uke alaviistoon
- tetsui uchi alaviistoon ja age tsuki lähelle
- mae geri ja ushiro geri
- yoko geri ja fumi komi
- *mawashi hiza geri ja mikatsuki geri*
- mawashi geri ja *ushiro mawashi geri*

Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko

Positiiodrillit

- käsiposiiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsiposiiodrilli 2 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsiposiiodrilli 1 + kaadot (erillisinä paritekniikkoina)
- *pystypainidrilli (virtaavana pariharjoitteena)*

Ne waza

(sidonta sekä poistuminen, nivellukko ja kuristus)

- kesa gatame
- tate gatame
- do jime (sekä alta että päältä)
- yoko gatame
- uki gatame
- ushiro gatame
- tate ushiro gatame
- standing guard (sekä alta että päältä)
- *half-guard (sekä alta että päältä)*

Shiai kumite waza
(hyökkääminen)

- *suljettu asento, ulkopuolella*
- *suljettu asento, sisäpuolella*
- *avoin asento, ulkopuolella*
- *avoin asento, sisäpuolella*

Ruskea (1.kyu)

(noin 140 h edellisestä kokeesta)

Kihon	- edelliset 16 kpl
Kata	- Kihon kata - Taisabaki kata - <i>Aragaki seisan</i>
Futari geiko	- tsuki futari geiko - uke futari geiko - <i>kaishu futari geiko</i> - <i>heishu futari geiko</i>
Shiai waza	- omat lempiyhdistelmät pistehanskoihin/tyynyihin
Goshin jutsu <i>(tavoitteena irrottautuminen, kaato, hallinta tai lopetus)</i>	- käsihyökkäykset <i>(myös kiinnitarttumiset)</i>
Randori	- asennot, käsilukot ja <i>kuristukset</i>
Jiyu kumite	- lyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että <i>sitomistilanteesta</i>

Ruskea + natsa

(noin 200 h edellisestä kokeesta)

Kihon

- edelliset 16 kpl

Positiodrillit

- käsipositiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 2 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 1 + kaadot (erillisinä paritekniikkoina)
- pystypainidrilli (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 2 + *kyusho + kansetsu + shime + tuite* (erillisinä paritekniikkoina)

Ne waza

(sidonta sekä poistuminen, nivellukko ja kuristus)

- kesa gatame
- tate gatame
- do jime (sekä alta että päältä)
- yoko gatame
- uki gatame
- ushiro gatame
- tate ushiro gatame
- standing guard (sekä alta että päältä)
- half-guard (sekä alta että päältä)
- *turtle*

Ruskea + 2 natsaa

(noin 200 h edellisestä kokeesta)

Kihon

- edelliset 16 kpl

Positiodrillit

- käsipositiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 2 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiodrilli 1 + kaadot (erillisinä paritekniikkoina)
- käsipositiodrilli 2 + kyusho + kansetsu + shime + tuite (erillisinä paritekniikkoina)
- pystypainidrilli + *kyusho + tuite* (virtaavana pariharjoitteena, "lisämausteet" vapaavalintaisia)
- *maassakamppailudrilli* (virtaavana pariharjoitteena)

Musta, 1. aste (1. dan)

(noin 200 h edellisestä kokeesta)

Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata
- Aragaki seisan
- *Kaizen 1*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- kaishu futari geiko
- heishu futari geiko
- *keri futari geiko*
- *Kaizen futari geiko 1*

Positiidrillit

- käsipositiodrilli 2 + kyusho + kansetsu + shime + tuite (erillisinä paritekniikkoina)
- pystypainidrilli + kyusho + tuite (virtaavana pariharjoitteena, ”lisämausteet” vapaavalintaisia)
- maassakamppailudrilli + *kyusho + kansetsu + shime (virtaavana pariharjoitteena ”lisämausteet” vapaavalintaisia)*

Shiai waza

- omat lempiyhdistelmät pistehanskoihin/tyynyihin

Goshin jutsu

(tavoitteena irrottautuminen, hallinta tai lopetus)

- *kaikki aseettomat hyökkäykset*

Randori

- asennot, käsilukot, kuristukset, *jalkalukot ja niskaväännöt*

Jiyu kumite

- lyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että sitomistilanteesta, *alasviennit, heitot ja kaadot*

Musta, 2. aste (2. dan)

(vähintään 2 vuotta aktiivista harjoittelua ja opettamista edellisestä kokeesta)

Tarkemmat vyövaatimukset sovitaan henkilökohtaisesti tämän rungon pohjalta.

Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata
- Aragaki seisan
- Kaizen 1
- *Kaizen 2*
- *Chokyu tai vapaavalinnainen klassinen kata*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- kaishu futari geiko
- heishu futari geiko
- keru futari geiko
- *kamae futari geiko*
- Kaizen futari geiko 1
- *Kaizen futari geiko 2*

Positiodrillit

- maassakamppailudrilli + kyusho + kansetsu + shime (virtaavana pariharjoitteena ”lisämausteet” vapaavalintaisia)
- pystypainidrilli + *kaadot ja heitot (erillisinä*

paritekniikkoina)

Shiai waza

- omat lempiyhdistelmät pistehanskoihin/tyynyihin

Goshin jutsu

(tavoitteena irrottautuminen, hallinta tai lopetus)

- kaikki aseettomat hyökkäykset

Randori

- asennot, käsilukot, kuristukset, jalkalukot, niskaväännöt, *iskut ja ”likaiset temput”*

Jiyu kumite

- lyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että sitomistilanteesta, alasviennit, heitot ja kaadot

Musta, 3. aste (3. dan)

(vähintään 3 vuotta aktiivista harjoittelua ja opettamista edellisestä kokeesta)

Tarkemmat vyövaatimukset sovitaan henkilökohtaisesti tämän rungon pohjalta.

Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata
- Aragaki seisan
- Kaizen 1
- Kaizen 2
- *Kaizen 3*
- *Nepai tai vapaavalinnainen klassinen kata*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- kaishu futari geiko
- heishu futari geiko
- keru futari geiko
- kamae futari geiko
- Kaizen futari geiko 1
- Kaizen futari geiko 2
- *Kaizen futari geiko 3*
- *Chokyu futari geiko tai futari geiko vapaavalintaiseen kataan*

Positiidrillit

- pystypainidrilli + kaadot ja heitot (erillisinä paritekniikkoina)
- käsipositiidrilli 3 (virtaavana pariharjoitteena)
- käsipositiidrilli 3 + potkut (erillisinä paritekniikkoina)
- *käsipositiidrilli 3 (virtaavana pariharjoitteena)*
- *käsipositiidrilli 3 + potkut (erillisinä paritekniikkoina)*

Shiai waza

- omat lempiyhdistelmät pistehanskoihin/tyynyihin

Goshin jutsu

(tavoitteena irrottautuminen, hallinta tai lopetus)

- kaikki aseettomat hyökkäykset

Randori + Jiyu kumite

- *“vapailta säännöillä”*

Suosittelvat lisäharjoitteet

- kyusho-drilli
- kansetsu-drilli
- tuite-drilli
- shime-drilli
- nage-drilli
- nyrkkeilydrilli
- potkunyrkkeilydrilli
- 1. HAPV-drilli
- 2. HAPV-drilli