

# Koryu Uchinadi Finland

## Kauniaisten karate ry

### Vyökoevaatimukset korona-ajalle 2019-2022

#### 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 - hiza geri - ushiro geri
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 - otteluasennossa liikkuminen
Kata	- Kihon sho

## Keltainen + natsa

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza

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

*Uchi waza*

- *tettsui uchi*
- *shuto uchi*
- *haito uchi*

Keri waza

- mae geri (takajalalla)
- *kinteki geri* (etujalalla)
- hiza geri (*etujalalla*)
- ushiro geri (takajalalla)
- *yoko geri* (takajalalla)

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*

Kata

- Kihon sho

## Keltainen + 2 natsaa

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan</li><li>- sandan tsuki</li><li>- gyaku tsuki</li></ul>
Uchi waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- tetsui uchi</li><li>- shuto uchi</li><li>- haito uchi</li><li>- <i>uraken uchi</i></li><li>- <i>enpi uchi</i></li></ul>
Keri waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri (takajalalla)</li><li>- kinteki geri (etujalalla)</li><li>- hiza geri (etujalalla)</li><li>- ushiro geri (takajalalla)</li><li>- yoko geri (takajalalla)</li><li>- <i>fumi komi</i> (takajalalla)</li><li>- <i>mawashi geri</i> (etujalalla)</li></ul>
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta <i>ja askeleen kanssa</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- jodan uke (<i>moto dachi</i>)</li><li>- gedan barai (<i>moto dachi – gyaku zenkutsu dachi</i>)</li><li>- uchi uke (<i>moto dachi – neko ashi dachi</i>)</li><li>- soto uke (<i>shiko dachi</i>)</li><li>- kake uke (<i>moto dachi – neko ashi dachi</i>)</li><li>- shuto uke (<i>neko ashi dachi</i>)</li></ul>
Ukemi (paikalta shizentai-asennosta ja <i>rullaava</i> kamppailuasennosta)	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae</li><li>- ushiro</li><li>- <i>yoko</i> (<i>ei rullaavaa ukemia sivulle</i>)</li></ul>
Kihon oyo jutsu, taso 2 (lopetukset potkuilla ja iskuilla)	<ul style="list-style-type: none"><li>- jodan uke</li><li>- gedan barai</li><li>- uchi uke</li><li>- <i>soto uke</i></li><li>- <i>kake uke</i></li><li>- <i>shuto uke</i></li></ul>
Shiai waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki</li><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki</li><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki</li></ul>
<i>Futari geiko</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>tsuki futari geiko</i></li></ul>
Kata	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kihon sho</li></ul>

## Oranssi (4.kyu)

(noin 25 h edellisestä kokeesta)

### Tsuki waza

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

### Uchi waza

- tetsui uchi
- shuto uchi
- haito uchi
- uraken uchi
- enpi uchi
- *ushiro enpi uchi*

### Keri waza

- mae geri (takajalalla)
- kinteki geri (etujalalla)
- hiza geri (etujalalla)
- ushiro geri (takajalalla)
- yoko geri (takajalalla)
- fumi komi (takajalalla)
- mawashi geri (etujalalla)
- *mawashi geri (takajalalla)*

### 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)

### Kata

- Kihon sho
- *Kaizen sho*

### Shiai waza

*(vapaavalintaiset yhdistelmät pistehanskoihin)*

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

### *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	<ul style="list-style-type: none"><li>- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan</li><li>- sandan tsuki</li><li>- gyaku tsuki</li></ul>
Uchi waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- tetsui uchi</li><li>- shuto uchi</li><li>- haito uchi</li><li>- uraken uchi</li><li>- enpi uchi</li><li>- ushiro enpi uchi</li></ul>
Keri waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri (takajalalla)</li><li>- kinteki geri (etujalalla)</li><li>- hiza geri (etujalalla)</li><li>- ushiro geri (takajalalla)</li><li>- yoko geri (takajalalla)</li><li>- fumi komi (takajalalla)</li><li>- mawashi geri (etujalalla)</li><li>- mawashi geri (takajalalla)</li></ul>
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)	<ul style="list-style-type: none"><li>- kaikki 6 kpl</li></ul>
Ukemi (paikalta shizentai-asennosta ja rullaava kamppailuasennosta)	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae</li><li>- ushiro</li><li>- yoko</li></ul>
Kata	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kihon sho</li><li>- Kaizen sho</li></ul>
Kihon oyo jutsu, <i>tasot 3</i> <i>(kaadot)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jodan uke</li><li>- gedan barai</li><li>- uchi uke</li><li>- soto uke</li><li>- kake uke</li><li>- shuto uke</li></ul>
Shiai waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki</li><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki</li><li>- kisami tsuki - gyaku tsuki - age tsuki - kake tsuki</li><li>- <i>mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki</i></li><li>- <i>nyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)</i></li></ul>
Ne waza (sidonta ja poistuminen)	<ul style="list-style-type: none"><li>- kesa gatame</li><li>- tate gatame</li></ul>

## Oranssi + 2 natsaa

(noin 50 h edellisestä kokeesta)

Tsuki waza + uchi waza	- edelliset 6 kpl
Keri waza	- edelliset 8 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
Kata	- Kihon sho - Kaizen sho
Kihon oyo jutsu, <i>tasot 4 (kaadot ja lopetukset)</i>	- 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 - mae geri - kisami tsuki - gyaku tsuki <i>- kisami tsuki - gyaku tsuki - mawashi geri - potkunyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus (erillisinä paritekniikkoina)</i>
Futari geiko	- tsuki futari geiko <i>- heishu futari geiko</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 waza + uchi waza

- edelliset 6 kpl

Keri waza

- edelliset 8 kpl

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

- kaikki 6 kpl  
- mawashi uke

Kata

- Kihon sho  
- Kaizen sho  
- *Kihon kata*

Shiai waza  
(vapaavalintaiset yhdistelmät  
pistehanskoihin/tyynyihin)

- kolmen lyönnin yhdistelmä  
- neljän lyönnin yhdistelmä  
- *kolmen tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä*  
- *neljän tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä*  
- *nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina*  
- *potkunyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina*  
- *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*

*Jiyu kumite*

*Pitkän etäisyyden ottelu*

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

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

## Vihreä + natsa

(noin 80 h edellisestä kokeesta)

Kihon  
(voimantuotto)

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

Kata

- Kihon kata
- *Yuji dai ichi*

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*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- heishu futari geiko

*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*

*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*

Suosittelavat lisäharjoitteet

- *kyusho-drilli*
- *nyrkkeilydrilli*
- *HAPV 1-4*



## Vihreä + 2 natsaa

(noin 80 h edellisestä kokeesta)

Kihon  
(voimantuotto)

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

Kata

- Kihon kata
- Yuji dai ichi
- *Yuji dai ni*

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*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- heishu futari geiko
- *uke futari geiko*

Positiiodrillit

- käsipositiiodrilli 1 (virtaavana pariharjoitteena)
- *kaizen 1 (erillisinä tekniikoina)*
- käsipositiiodrilli 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*

Shiai kumite waza  
(*hyökkääminen*)

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

Suosittelavat lisäharjoitteet

- kansetsu-drilli
- potkunyrkkeilydrilli
- HAPV 5-8

## Sininen (2. kyu)

(noin 90 h edellisestä kokeesta)

Kata

- Kihon kata
- *Taisabaki kata*

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- heishu 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 *vastaisku ja/tai nivellukko*)

- *käsihyökkäykset*

Randori

- asennot ja *käsilukot*

*Jiyu kumite*

- *lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä*

Suosittelavat lisäharjoitteet

- kyusho-drilli
- kansetsu-drilli
- nyrkkeilydrilli
- potkunyrkkeilydrilli
- HAPV-drilli

## Sininen + natsa

(noin 130 h edellisestä kokeesta)

Kihon

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

Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata

Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- heishu futari geiko

Positiodrillit

- *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*
- *half-guard*

Shiai kumite waza

(puolustautuminen ja *kaataminen*)

- kisami tsuki → suljettu asento, ulkopuolella
- kisami - gyaku tsuki → suljettu asento, sisäpuolella
- mae geri → avoin asento, ulkopuolella
- mawashi geri → avoin asento, sisäpuolella

Suosittelavat lisäharjoitteet

- *shime-drilli*

## Sininen + 2 natsaa

(noin 130 h edellisestä kokeesta)

### Kihon

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

### Kata

- Kihon kata
- Taisabaki kata

### Futari geiko

- tsuki futari geiko
- uke futari geiko
- heishu futari geiko
- *kaishu futari geiko*

### Positiodrillit

- *kaizen 2 + kyusho + kansetsu + shime + tuite*  
(erillisinä paritekniikkoina)
- *maassakamppailudrilli (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
- half-guard
- *turtle*

### Shiai kumite waza

(hyökkääminen ja *kaataminen*)

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

### Suosittelavat lisäharjoitteet

- *tuite-drilli*