

Koryu Uchinadi Finland



Vyökoevaatimukset

Ydintekniikat **lihavalla fontilla**.

Uudet tekniikat jokaiseen vyöarvoon 5.kyu jälkeen ***punaisella kursivoidulla fontilla***.

Alleiviivatuissa tekniikoissa ja harjoitteissa on suorat linkit videoihin, joista suoritustapa selviää.

Natsojen käyttö on sovellettavissa seuratasolla tarpeiden ja mieltymyksen mukaisesti.

Alla olevat "natsavaatimukset" auttavat hahmottamaan missä järjestyksessä uudet tekniikat on syytä opettaa vaikkei erillisiä natsakokeita järjestettäisikään.

5.kyu keltainen

Tsuki waza

- **gyaku tsuki**

Keri waza

- **mae geri** (takajalalla kamppailuasennosta)
- hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa)
- kinteki geri (etujalalla lataamatta)

Uke waza

(paikalta shizentai-asennosta)

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

Ukemi

(paikalta shizentai-asennosta)

- mae
- ushiro
- **yoko**

Kata

- Kihon sho

Kihon dai oyo jutsu, taso 1

- rinnusote
- **yläkoukku**
- **ranneote**
- lyönti ylhäältä (pampulla)

Tegumi

- työntö
- rystylyönti

Positiodrilli

- **yli-aliote**

Shiai waza

* tekniikat ilmaan, välineisiin ja
kontrolloidusti vastustajaan

* tekniikoiden torjuminen tai väistäminen

* välineiden turvallinen pitäminen

- **kisami tsuki**
- **gyaku tsuki**
- kisami tsuki - gyaku tsuki
- **mae geri**

Keltainen + 1 natsa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Uchi waza

- tetsui uchi

Keri waza

- mawashi geri (takajalalla, läpi ja ympäri)

Kihon dai oyo jutsu, taso 1

- etupotku

- työntö

Tegumi

- yläkoukku

Positiodrilli

- **niska-kyynärote**

Shiai waza

- **kake tsuki**

- **mawashi geri gedan**

Keltainen + 2 natsaa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Uchi waza

- uraken uchi

- enpi uchi

Kata

- **Kihon dai**

Kihon dai oyo jutsu, taso 1

- **alakoukku**

- niskalenkki

Tegumi

- lyönti ylhäältä

Shiai waza

- age tsuki

4.kyu oranssi

| | | |
|---|---|--|
| Tsuki waza | - gyaku tsuki | |
| <i>Uchi waza</i> | - <i>tettsui uchi</i> - <i>uraken uchi</i> - <i>enpi uchi</i> | |
| Keri waza | - mae geri (takajalalla liukumisakeleen kanssa) - hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa) - kinteki geri (etujalalla lataamatta) - mawashi geri (takajalalla, läpi ja ympäri) | |
| Uke waza | - edelliset 6 kpl | |
| Ukemi (paikalta shizentai-asennosta ja <i>rullaava</i> kamppailuasennosta) | - mae - ushiro - yoko | |
| Kata | - <u>Kihon sho</u> - Kihon dai (1:30) | |
| Kihon dai oyo jutsu, taso 1 | - <u>rinnusote</u> - yläkoukku - <u>ranneote</u> - <u>lyönti ylhäältä</u> (pampulla) - etupotku - <u>työntö</u> - alakoukku - <u>niskalenkki</u> | |
| Tegumi | - työntö - rystylyönti - <i>yläkoukku</i> - <i>lyönti ylhäältä</i> | |
| Positiodrilli | - yli-aliote - niska-kyynärote | |
| Shiai waza * tekniikat ilman, välineisiin ja kontrolloidusti vastustajaan * tekniikoiden torjuminen tai väistäminen (paitsi vapaat yhdistelmät) * välineiden turvallinen pitäminen | - kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - <i>age tsuki</i> - mae geri - mawashi geri gedan | - <i>kolmen lyönnin yhdistelmä</i> - <i>neljän lyönnin yhdistelmä</i> |
| <i>Goshin jutsu</i> | - Kihon dai oyo jutsu taso 1:n raameissa | |
| <i>Jiyu kumite</i> | - <i>lyönnit pitkältä etäisyydeltä</i> | |

Oranssi + 1 natsa

Aikaisemmat tekniikat osattava

| | |
|---|--|
| Uchi waza | - shuto uchi |
| Keri waza | - fumi komi (takajalalla ilman liukumisaskelta) |
| Kihon dai oyo jutsu, taso 2 | - <u>rinnusote</u> - <u>yläkoukku</u> - <u>ranneote</u> - <u>lyönti ylhäältä (pampulla)</u> |
| Tegumi | - suora lyönti |
| <u>Futari geiko</u> | - heishu |
| Shiai waza * <u>nyrkkeilydrillin vastatekniikat</u> "go no sen" -ajoituksella | - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - age tsuki |
| <u>Ne waza</u> (sidonta ja poistuminen) | - kesa gatame - tate gatame |

Oranssi + 2 natsaa

Aikaisemmat tekniikat osattava

| | |
|--|--|
| Uchi waza | - haito uchi |
| Keri waza | - yoko geri (etujalalla, takajalka ponnistaa) |
| Kata | - Kaizen sho |
| Kihon dai oyo jutsu, taso 2 | - <u>etupotku</u> - <u>työntö</u> - <u>alakoukku</u> - <u>niskalenkki</u> |
| Tegumi | - alakoukku |
| Positiodrilli | - käsipositio 1 |
| Shiai waza * <u>potkunyrkkeilydrillin vastatekniikat</u> "go no sen" -ajoituksella | - mae geri - mawashi geri gedan + chudan |
| <u>Ne waza</u> (sidonta ja poistuminen) | - do jime (sekä alta että päältä) |

3.kyu vihreä

| | | |
|--|---|--|
| Tsuki waza | - gyaku tsuki | |
| Uchi waza | - tetsui uchi - <i>shuto uchi</i> - <i>haito uchi</i> - uraken uchi - enpi uchi | |
| Keri waza | - mae geri (takajalalla liukumisakeleen kanssa) - hiza geri (etujalalla vaihtoaskeleen kanssa) - kinteki geri (etujalalla lataamatta) - <i>fumi komi (takajalalla ilman liukumisaskelta)</i> - <i>yoko geri (etujalalla, takajalka ponnistaa)</i> - mawashi geri (takajalalla, läpi ja ympäri) | |
| Uke waza | - edelliset 6 kpl | |
| Ukemi (kun toinen työntää) | - edelliset 6 kpl | |
| Kata | - <u>Kihon sho</u> - Kihon dai (1:30) - <u>Kaizen sho</u> | |
| Kihon dai oyo jutsu, <i>taso 2</i> | - <u>edelliset 8 kpl</u> | |
| Tegumi | - työntö - rystylyönti - yläkoukku - lyönti ylhäältä - <i>suora lyönti</i> - <i>alakoukku</i> | |
| <u>Futari geiko</u> | - <i>heishu</i> | |
| Positiodrilli | - yli-aliote - niska-kyynärote - <u>käsipositio 1</u> | |
| Shiai waza * tekniikat ilmaan, välineisiin ja kontrolloidusti vastustajaan * tekniikoiden torjuminen tai väistäminen (paitsi vapaat yhdistelmät) * välineiden turvallinen pitäminen * <i>omat vastatekniikat "go no sen" -ajoituksella kuten <u>nyrkkeily- ja potkunyrkkeilydrilleissä</u></i> | - kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - age tsuki - mae geri - mawashi geri gedan + chudan | - <i>kolmen tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä</i> - <i>neljän tekniikan lyönti- potkuyhdistelmä</i> |
| <u>Ne waza</u> (<i>sidonta ja poistuminen</i>) | - <i>kesa gatame</i> - tate gatame - do jime (sekä alta että päältä) | |
| Goshin jutsu | - Kihon dai oyo jutsu <i>taso 2</i> :n raameissa | |
| <i>Randori</i> | - <i>positiopaini maassa</i> - <i>nostopaini</i> | |
| Jiyu kumite | - lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä | |

Vihreä + 1 natsa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Kihon dai oyo jutsu, taso 3

- rinnusote
- yläkoukku
- ranneote
- lyönti ylhäältä (pampulla)

Futari geiko

- uke futari geiko

Shiai waza

* nyrkkeilydrillin vastatekniikat

“sen no sen” -ajoituksella

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

Ne waza

(sidonta ja poistuminen)

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

Vihreä + 2 natsaa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Kata

- **Kaizen dai + oyo jutsu**

Kihon dai oyo jutsu, taso 3

- etupotku
- työntö
- alakoukku
- niskalenkki

Positiodrilli

- käsipositio 2

Shiai waza

* potkunyrkkeilydrillin vastatekniikat

“sen no sen” -ajoituksella

- **mae geri**
- **mawashi geri gedan + jodan**

Ne waza

(sidonta ja poistuminen)

- uki gatame + käsilukko
- **ushiro gatame + kuristus**

2. kyu sininen

| | | |
|---|---|---|
| Tsuki + uchi waza | - edelliset 6 kpl | |
| Keri waza | - edelliset 6 kpl | |
| Uke waza | - edelliset 6 kpl | |
| Ukemi (kun toinen kaataa) | - edelliset 6 kpl | |
| Kata | - <u>Kihon sho</u> - Kihon dai (1:30) - <u>Kaizen sho</u> - Kaizen dai + oyo jutsu | |
| Kihon dai oyo jutsu, <i>taso 3</i> | - <u>edelliset 8 kpl</u> | |
| Tegumi | - edelliset 6 kpl | |
| <u>Futari geiko</u> | - heishu futari geiko - <i>uke futari geiko</i> | |
| Positiodrilli | - yli-aliote - niska-kyynärote - <u>käsipositio 1</u> - <u>käsipositio 2</u> | |
| Shiai waza * tekniikat ilmaan, välineisiin ja kontrolloidusti vastustajaan * tekniikoiden torjuminen tai väistäminen (paitsi vapaat yhdistelmät) * välineiden turvallinen pitäminen * omat vastatekniikat "go no sen" ja " <i>sen no sen</i> " -ajoituksella kuten <u>nyrkkeily-</u> ja <u>potkunyrkkeilydrilleissä</u> | - kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - age tsuki - mae geri - mawashi geri gedan + chudan + jodan | - <i>vapaavalintaiset yhdistelmät pistehanskoihin / tyynyihin</i> |
| <u>Ne waza</u> (sidonta ja poistuminen) | - kesa gatame + <i>käsilukko</i> - tate gatame - do jime (sekä <i>alta</i> että <i>päältä</i>) + käsilukko alta - <i>yoko gatame</i> - <i>uki gatame + käsilukko</i> - ushiro gatame + kuristus | |
| Goshin jutsu | - Kihon dai oyo jutsu <i>taso 3</i> :n raameissa - käsikähmä: <i>irrottautuminen ranneotteista</i> | |
| Randori | - asennot ja <i>käsilukot</i> maassa - nostopaini - <i>niskapaini</i> | |
| Jiyu kumite | - lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä | |

Sininen + 1 natsa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Kata

- Jiyu dai ichi + oyo jutsu

Futari geiko

- kaishu futari geiko

Shiai kumite waza

(puolustautuminen, ilman kaatoja)

- **kisami tsuki** —> suljettu asento, ulkopuolella

- **kisami tsuki - gyaku tsuki** —> suljettu asento, sisäpuolella

- mae geri —> avoin asento, ulkopuolella

- mawashi geri —> avoin asento, sisäpuolella

Ne waza

(sidonta ja poistuminen kun toinen lyö)

- **standing guard**

Sininen + 2 natsaa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Positiidrilli

- pystypainidrilli

Shiai kumite waza

(puolustautuminen, kaatojen kanssa)

- **kisami tsuki** —> suljettu asento, ulkopuolella

- **kisami tsuki - gyaku tsuki** —> suljettu asento, sisäpuolella

- mae geri —> avoin asento, ulkopuolella

- mawashi geri —> avoin asento, sisäpuolella

Ne waza

(sidonta ja poistuminen kun toinen lyö)

- **tate gatame** + käsilukko

- **do jime** (sekä **alta** että **päältä**) + **käsilukko ja kuristus alta**

- **yoko gatame** + käsilukko

- **uki gatame** + käsilukko ja kuristus

1. kyu ruskea

| | | |
|--|---|--|
| Tsuki + uchi waza | - edelliset 6 kpl | |
| Keri waza | - edelliset 6 kpl | |
| Uke waza | - edelliset 6 kpl | |
| Ukemi (kun toinen heittää) | - edelliset 6 kpl | |
| Kata | - <u>Kihon sho</u> - Kihon dai (1:30) - <u>Kaizen sho</u> - Kaizen dai + oyo jutsu - <u>Jiyu dai ichi + oyo jutsu</u> | |
| Tegumi | - edelliset 6 kpl | |
| <u>Futari geiko</u> | - heishu futari geiko - uke futari geiko - <i>kaishu futari geiko</i> | |
| Positiodrilli | - <u>käsipositio 1</u> - <u>käsipositio 2</u> - <u>pystypainidrilli</u> | |
| Shiai waza * tekniikat ilmaan, välineisiin ja kontrolloidusti vastustajaan * tekniikoiden torjuminen tai väistäminen (paitsi vapaat yhdistelmät) * välineiden turvallinen pitäminen * omat vastatekniikat "go no sen" ja "sen no sen" -ajoituksella kuten nyrkkeily- ja potkunyrkkeilydrilleissä | - kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki - gyaku tsuki - kake tsuki - age tsuki - mae geri - mawashi geri gedan + chudan + jodan | - vapaavalintaiset yhdistelmät pistehanskoihin / tyynyihin |
| <i>Shiai kumite waza (puolustautuminen)</i> | - <i>kisami tsuki</i> → <i>suljettu asento, ulkopuolella</i> - <i>kisami tsuki - gyaku tsuki</i> → <i>suljettu asento, sisäpuolella</i> - <i>mae geri</i> → <i>avoin asento, ulkopuolella</i> - <i>mawashi geri</i> → <i>avoin asento, sisäpuolella</i> | |
| <u>Ne waza</u> (sidonta ja poistuminen <i>kun toinen lyö</i>) | - <i>kesa gatame + käsilukko</i> - tate gatame + käsilukko - do jime (sekä <i>alta</i> että <i>päältä</i>) + käsilukko ja <i>kuristus</i> alta - <i>yoko gatame + käsilukko</i> - <i>uki gatame + käsilukko ja <i>kuristus</i></i> - ushiro gatame + kuristus - <i>standing guard</i> | |
| Goshin jutsu | - Kihon dai, kaizen sho ja Jiyu katojen raameissa - käsikähmä: <i>pään ja vyön koskettaminen</i> | |
| Randori | - asennot sekä käsilukot ja <i>kuristukset</i> maassa - <i>positiopaini pystyssä</i> | |
| Jiyu kumite | - lyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että <i>sitomistilanteesta</i> | |

Ruskea + 1 natsa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Futari geiko

- kerä futari geiko

Shiai kumite waza

(hyökkääminen, ilman kaatoja)

- **suljettu asento, ulkopuolella**

- **suljettu asento, sisäpuolella**

- avoin asento, ulkopuolella

- avoin asento, sisäpuolella

Ne waza

(sidonta ja poistuminen kun toinen lyö)

- **tate gatame** + käsilukko + kuristus

- **yoko gatame** + käsilukko + kuristus

- **standing guard** + lukko

Ruskea + 2 natsaa

Aikaisemmat tekniikat osattava

Kata

- Aragaki season + oyo jutsu

Positiodrilli

- maassakamppailudrilli

Shiai kumite waza

(hyökkääminen, kaatojen kanssa paitsi viimieisessä)

- **suljettu asento, ulkopuolella**

- **suljettu asento, sisäpuolella**

- avoin asento, ulkopuolella

- avoin asento, sisäpuolella

1. dan musta

| | |
|--|---|
| Tsuki + uchi waza | - edelliset 6 kpl |
| Keri waza | - edelliset 6 kpl |
| Uke waza (paikalta shizentai-asennosta) | - edelliset 6 kpl |
| Kata | - <u>Kihon sho</u> - Kihon dai - Kaizen sho - Kaizen dai + oyo jutsu - <u>Jiyu dai ichi + oyo jutsu</u> - <u>Aragaki seisan + oyo jutsu</u> |
| Tegumi | - edelliset 6 kpl |
| <u>Futari geiko</u> | - heishu futari geiko - uke futari geiko - kaishu futari geiko - <i>keri futari geiko</i> |
| Positiodrilli | - <u>käsipositio 1</u> - <u>käsipositio 2</u> - <u>pystypainidrilli</u> - <u>maassakamppailudrilli</u> |
| Shiai waza | - kts. edelliset |
| <u>Shiai kumite waza</u> (puojustautuminen ja <i>hyökkääminen</i>) | - suljettu asento, ulkopuolella - suljettu asento, sisäpuolella - avoin asento, ulkopuolella - avoin asento, sisäpuolella |
| <u>Ne waza</u> (sidonta ja poistuminen kun toinen lyö) | - kesa gatame + käsilukko - tate gatame + käsilukko + <i>kuristus</i> - do jime (sekä alta että päältä) + käsilukko ja kuristus alta - yoko gatame + käsilukko + <i>kuristus</i> - uki gatame + käsilukko + kuristus - ushiro gatame + kuristus - standing guard + lukko |
| Goshin jutsu | - aseettomat HAPV:it - käsikähmä: <i>puolustautuminen lyöntejä ja tarttumisista vastaan</i> |
| Randori | - asennot sekä käsilukot, kuristukset ja <i>jalkalukot</i> maassa |
| Jiyu kumite | - lyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että sitomistilanteesta, <i>alaviennit, heitot ja kaadot</i> |