



Vyökoetekniikat

5. kyu (keltainen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae
3. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi
2. Junzuki chudan
3. Gyakuzuki chudan

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
3. Junzuki Yodan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 1

KATA

1. Pinan Nidan

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Musubidachi
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Mae Empi; Naihanchidachi
3. Kagizuki jodan

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan: Jodan Uke - Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan

4. kyu (oranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi
2. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
3. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Junzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Chudan Soto Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi) 4.
- Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Soto Uke
2. Sanbon Kumite Uchi Uke
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 1
4. Ohyo Kumite Nro 1
5. Ohyo Kumite Nro 2

KATA

1. Pinan Shodan

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Yoko Empi; Shikoashidachi
2. Tate Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Soto Uke – Gyakuzuki Chudan

3. kyu (vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Jodan Soto Uke / Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan/Jodan; Hanmigamae
3. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Tobikomizuki
3. Gyakuzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi
2. Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi) 3. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae 4. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae 5. Gyakuzuki Jodan – Soto Uke Chudan – Mawashigeri Jodan

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 2
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 2
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 3
4. Ohyo Kumite Nro 3
5. Ohyo Kumite Nro 4
6. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Sandan

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmi Nekoashidachi
2. Mami Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Hizageri, Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tettsui Uchi; Shikoashidachi
2. Ushiro Empi Uchi; Naihanchidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Gedan; Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan

2. kyu (sininen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae
2. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
3. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuk Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri chudan – Sokutogeri chudan; Hanmigamae (samalla jalalla, laskematta jalkaa tekniikoiden välissä)
5. Gyakuzuki Jodan – Surikomi Mawashigeri Jodan – Soto Uke Chudan.- Tobikomizuki Jodan – Gyakuzuki Chudan

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 3
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 5
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 6
4. Ohyo Kumite 5
5. Ohyo Kumite 6
6. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjnutatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Haito Uchi; Naihanchidachi
2. Otoshi Empi; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan

1. kyu (ruskea vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

IDO KIHON

UKEWAZA (torjunnat)

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi
3. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
4. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 4
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 4
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Ohyo Kumite 7
5. Ohyo Kumite 8
6. Jiyu Kumite

KATA

Pinan Godan

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Yoko Seishan Dach
2. Tate Seishan Dach

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Shuto Uke – Gyakuzuki Chudan