



Vyökoetekniikat

Juniorit

11. mon (Juniori valkoinen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)

10. mon (Juniori keltainen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 1

KATA

1. Pinan Nidan

12., 11., 10. mon 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

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan

9. mon (Juniori keltainen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Soto Uke

8. mon (Juniori oranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Junzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki
2. Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Uchi Uke
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 1

KATA

1. Pinan Shodan

9., 8. mon SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat) 1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat) 1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 1
2. Ohyo Gumite Nro 2

7. mon (Juniorioranssi vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 2

6. mon (Juniori vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

KERIWAZA (potkutekniikat)

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

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomizuki
2. Gyakuzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
2. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 2
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 3

KATA

1. Pinan Sandan

7., 6. mon 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; Naihanchidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat) 1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 3
2. Ohyo Gumite Nro 4

5. mon (Juniori vihreä vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 5
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 6

4. mon (Juniori sininen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

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

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 3
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan

5., 4. mon SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

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

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 5
2. Ohyo Gumite Nro 6

3. mon (Juniori sininen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 4
2. Jiyu Kumite

2. mon (Juniori ruskea vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 4
2. Jiyu Kumite

1. mon (Juniori ruskea vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:

IDO KIHON

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
2. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Godan

3., 2., 1. mon SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Yoko Seishan dachi
2. Tate Seishan Dach

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiomawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 7
2. Ohyo Gumite Nro 8