



SHOTOKAN VYÖKOEVAATIMUKSET

OULUN KARATESEURA

2016



Yleistä:

Kaikkiin vyökokeisiin pääsyn edellytyksenä on seuran Dan-kollegion suostumus / hyväksyntä joka annetaan harjoitusvyökokeissa. Ilman hyväksyntää vyökokeisiin ei voi osallistua.

Vihreästä vyöstä alkaen vaaditaan karatepassi.

Vyökokeissa tulee olla mukana harjoituskortti josta käy ilmi harjoituskerrat, karatepassi ja vyökokeisiin tulee ilmoittautua ennakoon.

Vähimmäisharjoittelumäärät eri vyökokeisiin:

Keltainen (5.kyu)	Peruskurssi käytyinä
Oranssi (4.kyu)	6 kk / harjoituskausi edellisestä kokeesta + vähintään 30 harjoitusta
Vihreä (3.kyu)	6 kk / harjoituskausi edellisestä kokeesta + vähintään 60 harjoitusta
Sininen (2.kyu)	12 kk edellisestä vyökokeesta + vähintään 90 harjoitusta. Omat leirit käytyinä, apuohjaajakokemusta.
Ruskea (1.kyu)	18 kk edellisestä vyökokeesta + vähintään 120 harjoitusta. Kokemusta apuohjaajana sekä vastuullisena ohjaajana toimimisesta. Osallistuminen seuran järjestämiin leireihin sekä koulutuksiin.
Musta (1.dan)	18kk treenejä + vähintään 200 harjoitusta. Kokemusta vastuullisena ohjaajana toimimisesta. Osallistuminen seuran järjestämiin leireihin sekä koulutuksiin.

Testeissä huomioidaan myös aktiivisuus seuratoiminnassa, tuomaritoiminta, kilpailutoiminta yms.

Ruskean vyön testiin ja dan-testeihin tulee ilmoittautua vähintään 1 kk ennen testiä erillisellä hakemuksella joita saa toimistolta. Hakemuksiin tarvitaan sekä kollegion jäsenen että seuran puheenjohtajan hyväksyntä

Vyökoemaksut:

Vyökoemaksut aikuiset karate

	Sisältyy kurssin hintaan	
Keltainen vyö		
Oranssi vyö	20 €	Käteisellä paikanpäällä
Vihreä vyö	20 €	Käteisellä paikanpäällä
Sininen vyö	30 €	Käteisellä paikanpäällä
Ruskea vyö	40 €	Käteisellä paikanpäällä
Muut maksut		
Karate passimaksu aikuiset	24 €	Liitä kuitti hakemukseen
Vyö (keltainen-ruskea)	10 €	

KELTAINEN (5. kyu)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Zk)
Uchiuke (Zk)
Shutouke (Kk)

Torjunnat suoritetaan myös taaksepäin

Zuki

Oizuki (chudan) (Zk)
Gyakuzuki (chudan) (Zk)

Geri

Maegeri kekomi (chudan) (Zk, chudan kamae)
Mawashigeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Yokogeri kekomi (gedan tai chudan) (Zk, chudan kamae)

Renraku Waza

Akeuke / Gyakuzuki (Zk)
Sotouke / Gyakuzuki (Zk)
Gedanbarai / Gyakuzuki (Zk)
Maegeri / Gyakuzuki (Zk)

KUMITE

Sanbon kumite

Hyökkäys:

1. Gedan kamae: 3 x Oizuki (jodan)
2. Gedan kamae: 3 x Oizuki (chudan)

Puolustus:

1. Shizentai: 3 x Akeuke + Gyakuzuki
2. Shizentai: 3 x Sotouke + Gyakuzuki

KATA

Heian Shodan

ORANSSI (4. Kyu)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Zk)
Uchiuke (Zk)
Shutouke (Kk)

Torjunnat suoritetaan myös taaksepäin

Zuki

Oizuki (chudan) (Zk)
Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) (Zk, chudan kamae, paikalta)

Geri

Maegeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Mawashigeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Yokogeri kekomi (gedan tai chudan) (Kb, chudan kamae)
Yokogeri keage (gedan tai chudan) (Kb, chudan kamae)

Renraku Waza

Akeuke / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Oizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk, chudan kamae, paikalta)
Shutouke (Kk) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Maegeri (chudan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Maegeri (chudan) / Mawashigeri (chudan) (Zk)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Hyökkäys:

1. Gedan Kamae: Oizuki (jodan)
2. Gedan Kamae: Oizuki (chudan)
3. Chudan Kamae: Maegeri (chudan)
4. Chudan Kamae: Maegeri (chudan)

Puolustus:

1. Shizentai: Akeuke/Gyakuzuki
2. Shizentai: Sotouke/Gyakuzuki
3. Shizentai: Gedanbarai/Gyakuzuki
4. Shizentai: Nagashiuke/Gyakuzuki

Ottelunomaista liikkumista parin kanssa

KATA

Heian Nidan

VIHREÄ (3. kyu)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Zk)
Uchiuke (Zk)
Shutouke (Kk)

Torjunnat suoritetaan myös taaksepäin

Zuki

Oizuki (chudan) (Zk)
Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) (Zk, chudan kamae, suriashi)
Uraken (jodan) (Zk, chudan kamae)
Nagashizuki (Zk, chudan kamae)

Geri

Mae-Maegeri (chudan) (Zk, surikomi, chudan kamae)
Mawashigeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Ushirogeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Yokogeri kekomi (chudan) (Kb, chudan kamae)
Yokogeri keage (chudan) (Kb, chudan kamae)

Renraku Waza

Maegeri (chudan) / Mawashigeri (chudan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk, chudan kamae)
Shutouke (Kk) / Mae-Maegeri (chudan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Sotouke (Zk) / Yoko Empi Uchi (Kb) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Uchiuke (Zk) / Kizamizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) (suriashi) / Gyakuzuki (chudan) (Zk, chudan kamae)

KUMITE

Ippon Kumite (kamae)

Hyökkäys:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1. Chudan Kamae: | Kizamizuki (jodan) |
| 2. Chudan Kamae: | Oizuki (jodan) |
| 3. Chudan Kamae: | Oizuki (chudan) |
| 4. Chudan Kamae: | Gyakuzuki (chudan) |
| 5. Chudan Kamae: | Maegeri (chudan) |
| 6. Chudan Kamae: | Ushirogeri(chudan) |
| 7. Chudan Kamae: | Mawashigeri (chudan/jodan) |

Puolustus:

- | | |
|------------------|---|
| 1. Chudan Kamae: | Sotouke / Gyakuzuki |
| 2. Chudan Kamae: | Akeuke / Gyakuzuki |
| 3. Chudan Kamae: | Uchiuke / Gyakuzuki |
| 4. Chudan Kamae: | Otoshiuke / Gyakuzuki |
| 5. Chudan Kamae: | Gedanbarai / Gyakuzuki |
| 6. Chudan Kamae: | Nagashiuke / Gyakuzuki |
| 7. Chudan Kamae: | Sotouke (jodan) tai Nagashiuke (chudan) / Gyakuzuki |

Ottelunomaista liikkumista parin kanssa

KATA

Heian Sandan

SININEN (2. kyu)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Zk)
Uchiuke (Zk)
Shutouke (Kk)

Torjunnat suoritetaan myös taaksepäin

Zuki

Oizuki (chudan) (Zk)
Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) (Zk, chudan kamae, suriashi)
Uraken (jodan) (Zk, chudan kamae)
Nagashizuki (jodan) (Zk, chudan kamae)

Geri

Mae-Maegeri (chudan) (Zk, chudan kamae, surikomi)
Mawashigeri (jodan) (Zk, chudan kamae)
Ushirogeri (chudan) (Zk, chudan kamae)
Yokogeri kekomi (chudan) (Kb, chudan kamae)
Yokogeri keage (chudan) (Kb, chudan kamae)
Uramawashigeri (jodan)

Renraku Waza

Sanbonzuki (jodan/chudan/chudan) (Zk)
Sotouke (Zk) / Yoko-empi (Kb) / Tate-Uraken / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Akeuke / Maegeri (paikalta) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Uchiuke / Mae-Maegeri / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Kizamizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) / Mawashigeri (jodan) (Zk, chudan kamae)
Yokogeri kekomi (chudan) / Ushirogeri (chudan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk, chudan kamae)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Hyökkäys:

1. Chudan kamae: Kizamizuki (jodan)
2. Chudan kamae: Oizuki (jodan)
3. Chudan kamae: Oizuki (chudan)
4. Chudan kamae: Gyakuzuki (chudan)
5. Chudan kamae: Maegeri (chudan)
6. Chudan kamae: Mawashigeri (chudan tai jodan)
7. Chudan kamae: Ushirogeri (chudan)

Puolustus:

1. Chudan kamae: Sotouke (jodan) / Gyakyzuki
2. Chudan kamae: Akeuke / Gyakuzuki
3. Chudan kamae: Sotouke / Gyakuzuki
4. Chudan kamae: Otoshiuke / Gyakuzuki
5. Chudan kamae: Gedanbarai / Gyakuzuki
6. Chudan kamae: Uchiuke tai Akeuke / Gyakuzuki
7. Chudan kamae: Nagashiuke / Gyakuzuki

Jiyu kumite

KATA

1. Heian Yondan
2. Heian Godan

RUSKEA (1. kyu)

KIHON

Uke (kamae)

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Uchiuke (Zk)
Shutouke (Kk)

Torjunnat tehdään eteen- ja taaksepäin

Zuki (kamae)

Oizuki (Zk)
Gyakuzuki (chudan) (Zk, surikomi)
Kizamizuki (jodan) (Zk, chudan kamae, surikomi)
Nagashizuki (jodan) (Zk)
Uraken (jodan) (Zk, chudan kamae, suriashi)

Geri (kamae)

Maegeri (chudan) (Zk)
Mae-Mawashigeri (jodan) (Zk, surikomi)
Mae-Uramawashigeri (jodan) (Zk, surikomi,)
Ushirogeri (chudan) (Zk)
Yokogeri kekomi (chudan) (Kb, sivuttain ristiaskel)
Yokogeri keage (chudan) (Kb, sivuttain ristiaskel)

Renraku Waza

Akeuke / Maegeri (paikalta) / Gyakuzuki (chudan) // Nagashizuki (jodan)
Sotouke / Yoko-Empi (Kb) / Uraken (jodan) (Kb) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Uchiuke 45 taaksepäin / Maegeri (paikalta) / Mae-Mawashigeri (jodan) (liikutaan taaksepäin)
Oizuki (jodan) / Gedanbarai (taaksepäin) / Gyakuzuki (chudan) // Mawashigeri (jodan) / Gyakuzuki (chudan)
Maegeri (chudan) // Ashibarai / Mae-Mawashigeri (jodan) / Uraken / Gyakuzuki (chudan)
Akeuke 45 taaksepäin (suriashi) / Gyakuzuki (suriashi)
Sotouke 45 taaksepäin (suriashi) / Kizamizuki (jodan, suriashi) / Gyakuzuki (chudan)
Gedanbarai 45 / Gyakuzuki (askel eteen)
Sotouke taaksepäin (suriashi) / Uraken (samalla kädellä, suriashi)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Hyökkäys:

1. Chudan kamae: Kizamizuki (jodan)
2. Chudan kamae: Oizuki (jodan)
3. Chudan kamae: Oizuki (chudan)
4. Chudan kamae: Gyakuzuki (chudan)
5. Chudan kamae: Maegeri (chudan)
6. Chudan kamae: Mawashigeri (chudan tai jodan)
7. Chudan kamae: Ushirogeri (chudan)

Jiyu Kumite

KATA

1. Tekki Shodan
2. Bassai Dai

MUSTA (1. dan)

KIHON

Uke

Kaikki aiemmat

Zuki

Kaikki aiemmat

Geri

Kaikki aiemmat

Renraku Waza

1. Oizuki (jodan)
2. Sanbonzuki (jodan, chudan, chudan)
3. Oizuki (chudan) / Sotouke taaksepäin (shuriashi) / Yoko Empi (Kb, shuriashi) / Uraken / Gyakuzuki (Zk)
4. Uchiuke / Mae-Maegeri / Gyakuzuki
5. Kizamizuki (suriashi) / Gyakuzuki // Mae-Mawashigeri / Gyakuzuki
6. Oizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) / Gedanbarai (taaksepäin) / Oizuki (chudan)
7. Gyakuzuki (jodan) / Gyakuzuki (jodan) / Shutouke taaksepäin (Kk) / Ushirogeri
8. Mae-Mawashigeri / Mawashigeri / Uraken
9. Mae-Maegeri / Mawashigeri / Uraken /
10. Gedan nagashiuke taaksepäin 45 (suriashi) / Gyakuzuki / Mae-Mawashigeri
11. Sotouke 45 / Mae-Mawashigeri / Gyakuzuki (suriashi)
12. Gyaku gedanbarai etuviistoon (suriashi) / Gyakuzuki
13. Testin pitäjän määräämä kombinaatio

Paikalta molemmin puolin

Maegeri / Yokogeri kekomi / Ushirogeri

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Hyökkäys:

1. Chudan kamae: Kizamizuki (jodan)
2. Chudan kamae: Oizuki (jodan)
3. Chudan kamae: Oizuki (chudan)
4. Chudan kamae: Gyakuzuki (chudan)
5. Chudan kamae: Maegeri (chudan)
6. Chudan kamae: Mawashigeri (chudan tai jodan)
7. Chudan kamae: Ushirogeri (chudan)

Jiyu Kumite

KATA

1. Yksi vapaavalintainen ryhmästä:
Bassai Dai, Hangetsu, Kanku Dai, Jion tai Empi
2. Testin pitäjä määrää:
Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan