

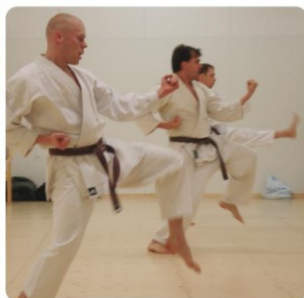


SHOTOKAN VYÖKOEVAATIMUKSET

OULUN KARATESEURA

2016

Juniorit



VALKOINEN + natsa (12.MON)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Kb, Zk)

Zuki

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

Geri

Maegeri (chudan) (Zk/chudan kamae)

Renraku waza

Akeuke / Gyakuzuki (Zk)

SALIETIKETTI

Aloituseremoniat
Vyön solmiminen
Hyvä käytös
Pelisääntöjen noudattaminen

KELTAINEN (11.mon)

KIHON

Uke

Akeuke (Zk)
Sotouke (Zk)
Gedanbarai (Zk)
Shutouke (Zk)

Zuki

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

Geri

Maegeri (chudan) (Zk/chudan kamae)
Mawashigeri (chudan) (Zk/chudan kamae)

Renraku waza

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

KUMITE

Sanbon kumite

Hyökkäys:
Gedan kamae: 3 x Oizuki (jodan)

Puolustus:
Shizentai: 3 x Akeuke + Gyakuzuki

KATA

Heian shodan

SALIETIKETTI

Aloituseremoniat
Vyön solmiminen
Hyvä käytös
Pelisääntöjen noudattaminen

KELTAINEN + natsa (10.mon)

KIHON

Uke

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

Zuki

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

Geri

Maegeri (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 (9.mon)

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)

Renraku waza

Akeuke / Gyakuzuki (Zk)
Oizuki / Gyakuzuki (Zk)
Kizamizuki (jodan) / Gyakuzuki (chudan) (Zk, chudan kamae, paikalta)
Shutouke (Kk) / Gyakuzuki (chudan) (Zk)
Maegeri (chudan) / Gyakuzuki (chudan) (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 + natsa (8.mon)

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 (Zk)
Oizuki / Gyakuzuki (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: 1 x Oizuki (jodan)
2. Gedan Kamae: 1 x Oizuki (chudan)
3. Chudan Kamae: 1 x Maegeri (chudan)
4. Chudan Kamae: 1 x Maegeri (chudan)

Puolustus:

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

KATA

Heian Nidan

VIHREÄ (7. mon)

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)

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

Kihon Ippon kumite

Hyökkäys:

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

Puolustus:

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

Ottelunomaista liikkumista parin kanssa

KATA

Heian Sandan

VIHREÄ + natsa (6.mon)

KIHON

Uke

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

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 Yondan

SININEN (5.mon)

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)

KUMITE

Ippon Kumite (kamae)

Hyökkäys:

8. Chudan Kamae:	Kizamizuki (jodan)
9. Chudan Kamae:	Oizuki (jodan)
10. Chudan Kamae:	Oizuki (chudan)
11. Chudan Kamae:	Gyakuzuki (chudan)
12. Chudan Kamae:	Maegeri (chudan)
13. Chudan Kamae:	Ushirogeri(chudan)
14. Chudan Kamae:	Mawashigeri (chudan/jodan)

Puolustus:

8. Chudan Kamae:	Sotouke / Gyakuzuki
9. Chudan Kamae:	Akeuke / Gyakuzuki
10. Chudan Kamae:	Uchiuke / Gyakuzuki
11. Chudan Kamae:	Otoshiuke / Gyakuzuki
12. Chudan Kamae:	Gedanbarai / Gyakuzuki
13. Chudan Kamae:	Nagashiuke / Gyakuzuki
14. Chudan Kamae:	Sotouke (jodan) tai Nagashiuke (chudan) / Gyakuzuki

Jiyu kumite

KATA

Heian Godan

SININEN + natsa (4.mon)

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) / Gyakuzuki
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