



OULUN KARATESEURA VYÖKOEVAATIMUKSET



Oulun Karateseuran vyökoejärjestelmä

Oulun Karateseura on käytössä aikuisilla 9:n Kyu-arvon eli värikyön järjestelmä ja junioreilla 10:n Mon-arvon raitävärikyöjärjestelmä. Molemissa eteneminen tapahtuu taitojen kehittymisen arviointina vyökokeissa. Junioriharrastajilla (8–10 -vuotiaat ja 11–14 -vuotiaat) jokaisen vyöarvon välissä on natsavyökoe, jossa vyökokeen suorittaja saa vyöhönsä edistymisen merkiksi natsan. 14-vuotiaana juniorit menevät tasovyökokeeseen ja siirretään aikuisten Kyu-järjestelmään.

Vyökokeeseen osallistumiseen tarvitaan aina seuran dan-kollegion lupa, joka myönnetään esivyökoesuorituksen perusteella. Esivyökokeet pidetään muutama viikko ennen seuraavaa varsinaista vyökoetta ja päivämäärä ilmoitetaan ajoissa. Esivyökokeeseen osallistunut voi saada suorituksestaan kolmenlaista palautetta:

1) Lupa osallistua vyökokeeseen. Harjoittelijan taidot ovat sillä tasolla että on luontevaa mennä korottamaan vyöarvoa kehittymisen merkiksi.

2) Ehdollinen lupa osallistua. Harjoittelijan taidoissa on selvää kehitystä, mutta vyökoevaatimusten suorittamisessa on korjattavia asioita, ja jos hän korjaa nämä asiat vyökokeeseen mennessä, saa luvan osallistua vyökokeeseen.

3) Lupaa osallistumiseen ei vielä myönnetä. Taitojen kehitystä ei ole edellisen vyökokeen jälkeen tapahtunut niin paljon, että olisi syytä kiirehtiä vielä vyökokeeseen. Harjoittelijan kannattaa sen sijaan keskittyä treenaamaan ahkerasti, jotta taidot vielä vähän paranisivat ja osallistuminen vyökokeeseen olisi mahdollista ehkä jo seuraavalla kerralla kerralla kun vyökoe järjestetään.

Viereisellä sivulla esitetyt harjoitusajat vyökokeiden välillä ovat minimiaikoja. Samoin harjoituskerrat ovat vähimmäismääriä. Kehitystä ei tapahdu ilman kovaa harjoittelua ja kehitys vaatii myös aikaa, eikä sitä voi kiirehtiä, sillä jokainen ihminen on erilainen.

Tarkoitus ei olekaan että harjoittelija yrittäisi väkisin pyrkiä tuohon nopeimpaan mahdolliseen tahtiin, vaan että harjoittelee ahkerasti ja tosisaan. Vyöarvoissa eteneminen tapahtuu sitten jatkuvan ja peräänantamattoman harjoittelun sivutuotteena. Parhaimmillaan voi päästä jopa tuohon esitettyyn edistymistahtiin, mutta se ei ole mikään itsetarkoitus.

Tärkeintä harjoittelussa on oikeanlainen asenne, hyvät käytöstavat, kova harjoittelu, oppiminen ja taitojen kehittyminen. Ja tietysti hauskan pitäminen hyvien treenikavereiden kanssa. ■

Juniorit

10. Mon Valkoinen

- Peruskurssin aloittaminen

9. Mon Punainen

- Peruskurssin läpäiseminen

8. Mon Keltainen

- 6kk edellisestä vyökokeesta

Keltainen ja natsa

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 30 harjoituskertaa

7. Mon Oranssi

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 30 harjoituskertaa

Oranssi ja natsa

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 30 harjoituskertaa

6. Mon vihreä

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 30 harjoituskertaa

Vihreä ja natsa

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 35 harjoituskertaa

5. Mon Violetti

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 40 harjoituskertaa

Violetti ja natsa

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 40 harjoituskertaa

4. Mon Sininen

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 40 harjoituskertaa

Sininen ja natsa

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 40 harjoituskertaa

Aikuiset (15v->)

9. Kyu Valkoinen

- Peruskurssin aloittaminen

8. Kyu Keltainen

- Peruskurssin läpäiseminen

7. Kyu Oranssi

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 45 harjoituskertaa

6. Kyu Vihreä

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Osallistuminen oman seuran leirille

5. Kyu Violetti

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Toimiminen 5 kertaa apuohjaajana
- Osallistuminen oman seuran leirille

4. Kyu Sininen

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Toimiminen 5 kertaa apuohjaajana
- Osallistuminen oman seuran leirille

3. Kyu Ruskea

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Toimiminen 5 kertaa apuohjaajana
- Osallistuminen oman seuran leirille

2. Kyu Ruskea II

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Toimiminen vastuuhjaajana
- Osall. oman seuran leirille
- Osallistuminen JKA-leirille

1. Kyu Ruskea III

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- 60 harjoituskertaa
- Toimiminen vastuuhjaajana
- Osall. oman seuran leirille
- Osallistuminen JKA-leirille

1. Dan Musta

- 6kk edellisestä vyökokeesta
- Toimiminen vastuuhjaajana
- Osallistuminen oman seuran leirille
- Osallistuminen JKA-leirille

Vyökoevaatimukset

Vaatimukset ovat vyöarvojen vähimmäisvaatimuksia, joista voidaan poiketa vain tiukempaan suuntaan vyökokeissa.

Käytetyt lyhenteet:

- Zenkutsudachi – zed
- Kokutsudachi – kod
- Kibadachi – kid
- Gedan – ged
- Chudan – chu
- Jodan – jod
- Suriashi – sur
- Shizentai– shi

Tekniikka joka tehdään alemman vyöarvon testissä esim. zenkutsudachista ja chudan kamaesta, tehdään myöhempien vyöarvojenkin testeissä samasta asennosta ellei erikseen mainita.

Junioriryhmien natsavyökokeiden vyökoevaatimukset ovat samat kuin edellisen vyöarvon kokeen; natsakokeessa tekniikat on vain tehtävä paljon paremmin. Kyu- ja Mon-vyöarvot voi suorittaa Oulun Karate-seuran järjestämissä vyökokeissa, joita on 2 kertaa vuodessa. Dan-vyöarvot voi suorittaa ainoastaan JKA- leireillä joilla vyökokeen pitää JKA:n päädojon ammattivalmentaja.

9.Kyu (aikuiset) 10.Mon (juniorit) VALKOINEN

SALIETIKETTI

Tuleminen harjoitukseen ajoissa
Jalkojen pesu ennen harjoitusta
Hyvä käytös
Sääntöjen noudattaminen

9.Mon (juniorit) PUNAINEN (juniorit)

SALIETIKETTI

Alku- ja loppuseremoniat
Vyön solmiminen
Hyvä käytös
Sääntöjen noudattaminen

KIHON

Uke - Torjunnat

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Gedan-barai (zed)

Tsuki - Lyönnit

- 3) Oi-zuki (chu) (zed)
- 4) Gyaku-zuki (chu) (zed)

Keri - Potkut

- 5) Mae-geri (chu) (zed, chu kamae)

Renraku Waza - Yhdistelmätekniikat

- 6) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 7) Ageuke | Gyakuzuki (zed)

KUMITE

Sanbon Kumite

Hyökkäys (ged kamae): 3 x Oizuki (jod)
Puolustus (shi): 3 x Ageuke + Gyakuzuki (chu)

8.Kyu | 8.Mon KELTAINEN

SALIETIKETTI

Alku- ja loppuseremoniat
Vyön solmiminen
Hyvä käytös
Sääntöjen noudattaminen

KIHON

Uke - Torjunnat

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Soto-uke (zed)
- 3) Gedan-barai (zed)
- 4) Shuto-uke (kod)

Tsuki - Lyönnit

- 5) Oi-zuki (chu) (zed)
- 6) Gyaku-zuki (chu) (zed)

Keri - Potkut

- 7) Mae-geri (chu) (zed, chu kamae)
- 8) Mawashi-geri (chu) (zed) (chu kamae)

Renraku Waza - Yhdistelmätekniikat

- 9) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 10) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 11) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 12) Mae-geri | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Sanbon Kumite

- Hyökkäys (ged kamae): 3 x Oizuki (jod)
Puolustus (shi): 3 x Ageuke + Gyakuzuki (chu)
2. Kierros:
Hyökkäys (ged kamae): 3 x Oizuki (chu)
Puolustus (shi): 3 x Sotouke + Gyakuzuki (chu)

KATA

Heian Shodan

7.Kyu | 7.Mon ORANSSI

KIHON

Uke

(Oranssista eteenpäin torjunnat tehdään myös taaksepäin.)

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Soto-uke (zed)
- 3) Gedan-barai (zed)
- 4) Shuto-uke (kod)
- 5) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 6) Oi-zuki (chudan) (zed)
- 7) Gyaku-zuki (chudan) (zed)

Keri

- 8) Mae-geri (chu) (zed) (chu kamae)
- 9) Mawashi-geri (chu) (zed, chu kamae)
- 10) Yoko-geri Kekomi (chu) (zed) (chu kamae)

Renraku Waza

- 11) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 12) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 13) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Shuto-uke (kod) | Shihon Nukite (zed)
- 15) Mae-geri | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Sanbon Kumite

1. Kierros:

Hyökkäys (ged kamae): 3 x Oizuki (jod)

Puolustus (shi): 3 x Ageuke + Gyakuzuki (chu)

2. Kierros:

Hyökkäys (ged kamae): 3 x Oizuki (chudan)

Puolustus (shi): 3 x Sotouke + Gyakuzuki (chu)

KATA

Heian Shodan ja

Heian Nidan

6.Kyu | 6.Mon VIHREÄ

KIHON

Uke

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Soto-uke (zed)
- 3) Gedan-barai (zed)
- 4) Shuto-uke (kod)
- 5) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 6) Oi-zuki (chu) (zed)
- 7) Gyaku-zuki (chu) (zed)
- 8) Kizami-zuki (jod) (zed)

Keri

- 9) Mae-geri (chudan)(zed)
- 10) Mawashi-geri (chu)(zed)
- 11) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 12) Yoko-geri Keage (chu)(zed)

Renraku Waza

- 13) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 15) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 16) Shuto-uke (kod) | Shihon Nukite (zed)
- 17) Uchi-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 18) Kizami-zuki (jod, sur) | Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 19) Mae-geri | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (molemmilta puolilta)

- 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku

KATA

Heian Nidan ja
Heian Sandan

5.Kyu | 5.Mon VIOLETTI

KIHON

Uke

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Shuto-uke (kod)
- 3) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 4) Oi-zuki (chu)(zed)
- 5) Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 6) Kizami-zuki (jod)(zed)

Keri

- 7) Mae-geri (chu)(zed)
- 8) Mawashi-geri (chu)(zed)
- 9) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 10) Yoko-geri Keage (chu)(zed)
- 11) Mae-mae-geri (chu)(zed)

Renraku Waza

- 12) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 13) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 15) Shuto-uke(Kod) | Shihon Nukite (zed)
- 16) Uchi-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 17) Kizami-zuki (jod)(sur) | Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 18) Soto-uke (zed) | Yoko-empi (kid) | Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 19) Uchi-uke | Kizami-zuki (jod)(sur) | Gyaku-zuki (chu)(zed)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (molemmilta puolilta)

- 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku

KATA

Heian Sandan ja

Heian Yondan

4.Kyu | 4.Mon SININEN

KIHON

Uke

- 1) Age-uke (zed)
- 2) Shuto-uke (kod)
- 3) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 4) Oi-zuki (chu)(zed)
- 5) Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 6) Kizami-zuki (jod)(zed)

Keri

- 7) Mawashi-geri (chu)(zed)
- 8) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 9) Yoko-geri Keage (chu)(zed)
- 10) Mae-mae-geri (chu)(zed)

Renraku waza

- 11) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 12) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 13) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Shuto-uke(kod) | Shihon Nukite (zed)
- 15) Kizami-zuki (jod) | Gyaku-zuki (chu) (zed)
- 16) Soto-uke (zed) | Yoko-enpi (kid) | Gyaku-zuki
- 17) Uchi-uke | Kizami-zuki (jod)(sur) | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (chu kamae, molemmilta puolilta)

- 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku
- 4) Hyökkäys: Yokogeri Kekomi (chu) Puolustus: torjunta ja vastaisku

KATA

Heian Yondan ja
Heian Godan

3.Kyu RUSKEA I

KIHON

Uke

- 1) Shuto-uke (kod)
- 2) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 3) Oi-zuki (chudan) (zed)
- 4) Kizami-zuki (jodan) (zed)

Keri

- 5) Mawashi-geri (chu)(zed)
- 6) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 7) Yoko-geri Keage (chu)(zed)
- 8) Mae-mae-geri (chu)(zed)
- 9) Mae-mawashi-geri (chu)(zed)

Renraku waza

- 10) Oi-zuki | Gyaku-zuki (zed)
- 11) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 12) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 13) Shuto-uke(Kod) | Shihon Nukite (zed)
- 14) Kizami-zuki (jod)-Gyaku-zuki (chu) (zed)
- 15) Soto-uke (zed) | Yoko-empi (Kid) | Ura-ken (kid) | Gyaku-zuki (zed)
- 16) Mae-geri | Mawashi-geri | Gyaku-zuki (zed)
- 17) Uchi-uke | Kizami-zuki (jod)(sur) | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (molemmilta puolilta)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 4) Hyökkäys: Yokogeri Kekomi (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 5) Hyökkäys: Mawashigeri (chu/jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |

KATA

Heian Godan ja
Tekki Shodan

2.Kyu RUSKEA II

KIHON

Uke

- 1) Shuto-uke (kod)
- 2) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 1) Oi-zuki (chu)(zed)
- 2) Kizami-zuki (jod)(zed)

Keri

- 3) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 4) Yoko-geri Keage (chu)(zed)
- 5) Mae-mae-geri (chu)(zed)
- 6) Mae-mawashi-geri (chu)(zed)

Renraku waza

- 7) Sanbon-zuki (jod-chu-chu) (zed)
- 8) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 9) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 10) Shuto-uke (Kod) | Shihon Nukite (zed)
- 11) Uchi-uke | Gyakuzuki (zed)
- 12) Kizami-zuki (jod, sur) | Gyaku-zuki (chu) (zed)
- 13) Soto-uke (zed) | Yoko-empi (kid) | Ura-ken (Kid) | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Mae-geri | Mawashi-geri | Gyaku-zuki (zed)
- 15) Uchi-uke | Mae-mae-geri | Gyaku-zuki (zed)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (molemmilta puolilta)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 4) Hyökkäys: Yokogeri Kekomi (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 5) Hyökkäys: Mawashigeri (chu/jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 6) Hyökkäys: Ushirogeri (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |

KATA

Heian Godan ja
Tekki Shodan

1.Kyu RUSKEA III

KIHON

Uke

- 1) Shuto-uke (kod)
- 2) Uchi-uke (zed)

Tsuki

- 3) Oi-zuki (chu)(zed)
- 4) Kizami-zuki (jod)(zed)

Keri

- 5) Yoko-geri Kekomi (chu)(zed)
- 6) Yoko-geri Keage (chu)(zed)
- 7) Mae-mae-geri (chu)(zed)
- 8) Mae-mawashi-geri (chu)(zed)

Renraku waza

- 9) Sanbon-zuki (jod-chu-chu)(zed)
- 10) Age-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 11) Soto-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 12) Shuto-uke(Kod) | Shihon Nukite (zed)
- 13) Uchi-uke | Gyaku-zuki (zed)
- 14) Kizami-zuki (jod, sur) | Gyaku-zuki (chu)(zed)
- 15) Soto-uke (zed)-Yoko-empi (kid) | Ura-ken (kid) | Gyaku-zuki (zed)
- 16) Mae-geri | Mawashi-geri | Gyaku-zuki (zed)
- 17) Uchi-uke | Mae-mae-geri | Gyaku-zuki (zed)
- 18) Gyaku-zuki (jod) | Gyaku-zuki (chu) | Shuto-uke (kod, taaksepäin) | Mae-geri

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (molemmilta puolilta)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1) Hyökkäys: Oizuki (jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 2) Hyökkäys: Oizuki (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 3) Hyökkäys: Maegeri (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 4) Hyökkäys: Yokogeri Kekomi | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 5) Hyökkäys: Mawashigeri (chu/jod) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |
| 6) Hyökkäys: Ushirogeri (chu) | Puolustus: torjunta ja vastaisku |

Jiyu Kumite

KATA

Tekki Shodan ja

Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi tai Jion



日本空手協会

OULUN KARATESEURA VYÖKOEVAATIMUKSET

©2024 Oulun Karateseuran Dan-kollegio

Oulun Karateseura | JKA Oulu

Äimäkuja 6, 90140 Oulu

www.oulunkarateseura.fi

info@oulunkarateseura.fi