

Wadoryu –karaten juniorivyövaatimukset

WADORYU JUNIORIVYÖVAATIMUKSET

12.mon - 1.mon



Suomen Karateliitto ry
Wadoryu -kollegio

Päivitetty 3.3.2003

Huomioi junioreiden valmennuksen ja alla olevien vyövaatimusten suhteen seuraavaa:

Eettiset suoritukset: Lapselle ja nuorelle urheilu on leikkiä
Lapselle ja nuorelle urheilu on arvokas osa kasvua
Urheilu ottaa huomioon lapsen ja nuoren tarpeet
Urheileminen edistää tunteitten käsittelytaitoa
Urheileminen edistää itsetuntoa
Urheileminen edistää sosiaalisia taitoja
Urheileminen edistää kykyä ottaa vastuuta
Urheileminen edistää fyysistä terveyttä
Urheileminen edistää liikkumisen taitoja monipuolisesti
Lapsena ja nuorena urheileminen innostaa elinikäiseen liikuntaan

Sovella vyövaatimuksia: Wadoryu –karaten juniorivyövaatimukset ovat suosituksia.

Oppiminen ja opettaminen tulee tapahtua monipuolisesti ja tapahtua ehdottomasti junioreiden oman kehityksen ja toiminnan ehdoilla.

Vyökokeiden sisällön tulee joustaa harrastajien osaamisen mukaisesti. Vyövaatimukseen on merkitty myös aiemmin opetetut ja aiemmissa vyökokeissa olleet tekniikat. Pidä nämä asiat mukana harjoituksissa, jotta aiemmin opittu ei unohdu. Voit ottaa ne tai osan niistä oman harkintasi mukaan vyökokeisiin.

Vertaa juniorin kehitystä hänen aikaisempiin suorituksiinsa – ei muiden suorituksiin.

Muista valmennuksessa ikään liittyvät fyysiset tosiasiat:

Heikkoudet: Nuorimmilla harrastajilla (alle 10v.) ei ole vielä fyysisiä edellytyksiä kaikkiin karaten perustekniikan vaatimukseen kuten täsmällisiin perustekniikka asentoihin. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä tosiasiaa, että opettamisessa näitä asioita tulee kuitenkin korostaa, jotta oikeat suoritusperiaatteet tulevat ymmärretyksi riittävän varhain. Fyysistä suorituskkyä edellyttävien tyyllisuuntaseikkojen korostaminen voi odottaa siihen saakka kun fyysiset edellytykset ovat kehittyneet.

Vahvuudet: Uusien liikeratojen kiinnostaminen ja halu oppia vaikeitakin liikesuorituksia on korkealla juniori-ikäisillä. Valmenna heitä monipuolisten liikesuorituksien avulla, joissa motoriikan kehittämällä on keskeinen rooli. Ajoitukseen ja reaktiokykyyn pohjautuvat harjoitteet kehittävät lajille tärkeitä ominaisuuksia.

Korosta valmennuksessa kertaamisen tärkeyttä.

Arviointikriteerit mon –arvojen graduointeihin

”Natsakoe” eli mon –merkkikoe on kertausvyökoe aikaisemmalle värikyökoekelle.

Valkoinen + # ja juniorikeltainen (12-10.mon)

- harjoittelija pystyy keskittymään omaan suoritukseensa
- suoritettu tekniikka on tunnistettavissa suorituksesta
- dojo –etiketin perusasiat ovat hallinnassa
- harjoittelija tuntee osaamaansa tekniikkaan liittyvän termistön
- yritys ja asenne vyökokeessa on oikea

Juniorioranssi ja juniorioranssi + # (9-8.mon)

- aiemmat kriteerit
- suoritukset ovat varmempia
- virheet suorituksissa ovat vähentyneet
- harjoittelija pystyy yhdistelemään yksittäisiä liikkeitä liikekokonaisuuksiksi (2-3 suorituksen kombinaatiot)
- perustekniikka-asennot ovat tunnistettavissa

Juniorivihreä ja juniorivihreä + # (7-6.mon)

- aiemmat kriteerit
- yksittäiset tekniikkasuoritukset erottuvat toisistaan liikeyhdistelmissä
- harjoittelija pystyy ottamaan hallitun ja rajatun vastuun omasta harjoittelustaan (= pystyy itsenäisesti suorittamaan valmentajan antamia harjoitteita)

Juniorisininen ja juniorisininen + # (5-4.mon)

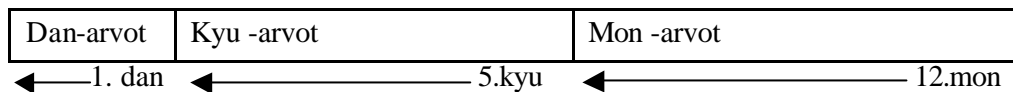
- aiemmat kriteerit
- harjoittelijan suoritusnopeus on kehittynyt edellisestä vyökokeesta ja suorituksissa näkyy terävyys
- liikkeen ja suorituksen yhtäaikaisuus toimii (=ajoitus)

Junioriruskeat (3-1.mon)

- perustekniikka-asennot ovat hallittuja
- suoritusten kime on havaittavissa
- pystyy soveltamaan perustekniikkaa
- ymmärtää suoritusperiaatteet
- pystyy auttamaan harjoittelukavereiden opastamisessa

Mon -arvojen graduoiminen Kyu -arvoksi

Vertailu dan-, kyu- ja mon-arvojen välillä:



Kolme käytössä olevaa vyökategoriaa sijaitsevat yllä olevan kuvan mukaisessa järjestyksessä.

Järjestys harjoitusten aloitus- ja lopetusrivissä on kuvan mukainen jos samoissa harjoituksissa olisi harjoittelijoita dan-, kyu- ja mon-kategorioista.

Juniorit tuntevat karaten vyövärit erittäin hyvin ja pystyvät jo harjoittelunsa alkuvaiheessa luettelemaan sujuvasti vöiden värit keltaisesta mustaan.

Junioireille on valmentajan syytä kertoa, että esim. vihreä mon-vyö ei ole korkeampi vyötaso kuin keltainen kyu –vyö.

Yllä oleva kuva havainnollistaa vyökategorioiden suhdetta toisiinsa.

Toimintamalli siirtymävaiheen tasograduointiin eli mon-vyön graduoimiseksi kyu –vyöksi:

Juniorin fyysisten ominaisuuksien, iän, pituuden ja taidon kehittyessä tulee eteen tilanne, jossa harrastaminen nuorten ja aikuisten ryhmissä saattaa tulla mieleen.

Esimerkiksi juniorivihreän tasolla treenaavalle voidaan järjestää tällöin siirtymävaiheen graduointi, jossa hänen mon- vyönsä graduoidaan vastaamaan hänen osaamistaan vastaavaa kyu –vyötä.

Näissä graduoinneissa kriteerinä käytetään kyu -arvojen kriteereitä.

Juniorin vyöksi voidaan tällöin määritellä

- keltainen, 5.kyu, jos
 - o asenne ja yritys on oikea
 - o liikeratojen tyypillisimmät tunnusmerkit ovat näkyvät
 - o liikeradoissa voi esiintyä kulmikkuutta, mutta ne hioutuvat aktiivisen harjoittelun myötä
 - o suoritustekniikka on oikea (vaadittu)
- oranssi, 4.kyu, jos
 - o edelliset kriteerit toteutuvat
 - o lisäksi asennot ovat oikeat ja täsmälliset
- vihreä, 3.kyu, jos
 - o 4.kyu kriteerit toteutuvat
 - o oma suojaus ja suoritusten turvallisuus näkyy
 - o liikeyhdistelmät sujuvat
 - o jännittäminen ei aiheuta virheitä
 - o kime näkyy suorituksissa

Graduoitaessa mon –vyöarvoa kyu –vyöarvoksi juniori menee siis ETEENPÄIN myös siinä tilanteessa, että vihreän mon- vyön osaaminen arvioidaan oranssiksi tai keltaiseksi kyu –vyöarvoksi.

Palaute vyökokeissa

Palautteen painopiste muuttuu iän myötä.

Nuorimmille annettavan palautteen on syytä sisältää yrittämiseen ja tsemppiin liittyvää kannustusta ja kiitosta.

Vanhemmille (yli 10v) annettava palaute voi sisältää jo enemmän tekniikkaan painottuvaa palautetta.

Palautteen tärkeys korostuu iän myötä.

Hyväksytyille annettavan palautteen tulee sisältää tietoa myös osaamisen tasosta.

Arvosana 3 = ”loistava suoritus, muista kuitenkin...”

Arvosana 2 = ”hyvä suoritus, mutta....”

Arvosana 1 = ”läpi meni, mutta...”

Hylätyille tulee antaa palautteen lisäksi runsaasti kannustusta jatkoa varten.

Vyökoekatselmuksilla kannatta seuloa ”potentiaalisten läpäisijöiden joukko” ja jatkaa harjoittelua muiden kanssa niin kauan riittävä osaamistaso on saavutettu. Näin vältetään turhilta pettymyksiltä.

Wadoryu –karaten juniorivyövaatimukset

12. Mon

Juniorivalkoinen + #

Vähintään 16 harjoituskertaa harjoittelun aloittamisesta

Dojo –käyttäytyminen

Henkilökohtainen hygienia

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Karate	- tyhjä käsi
Dojo	- harjoitussali
Sensei	- opettaja (dan- arvoinen valmentaja)
Senpai	- ohjaaja (kyu- arvoinen valmentaja)
Rei	- kumarrus
Musubi Dach	- perusasento
Yoi	- valmistaudu
Kiba Dach	- ratsastusseisonta
Yame	- seis
Naore	- takaisin perusseisontaan

Uke (torjunta)

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Geri (potku)

Maegeri Chudan

Zuki (lyönti)

Junzuki Chudan

Mawatte (käännökset)

Käännökset eri suuntiin otteluasennossa,
suorituksena käännöksissä Jodan Uke -torjunta

Ippon Kumite

Chudan Uke Ipponme (1.)

11. Mon

Juniorikeltainen

Vähintään 32 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Budo	- sotataito
Gi	- harjoitteluasu
Chudan	- keskivartalon korkeus
Jodan	- kasvojen korkeus
Seiretsu	- riviin !
Seisa	- istuudu
Kiritsu	- nouse ylös !

Uke (torjunta)

Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Geri (potku)

Sokuto Fumikomi

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan

Zuki (lyönti)

Gyakuzuki Chudan, Zenkutsu Dachi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan

Mawatte (käännökset)

Mawatte Gedan Barai

Aiemmin treenatut:

Mawatte Joda Uke

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Junzuki Jodan – Gyaguzuki Chudan, Hamnigamae Dachi

Ippon Kumite

Chudan Uke Nihonme (2.)

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.)

10. Mon

Juniorikeltainen + #

Vähintään 32 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Jodan Uke, Kiba-Dachi

Gedan Barai, Kiba-Dachi

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Geri (potku)

Surikomi Maegeri Chudan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan

Sokuto Fumikomi

Zuki (lyönti)

Junzuki No Tsukkomi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan

Gyakuzuki Chudan

Mawatte (käännökset)

Aiemmin treenatut:

Mawatte Jodan Uke

Mawatte Gedan Barai

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Surikomi Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

Ippon Kumite

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Kata

Pinan Nidan

9. Mon

Juniorioranssi

Vähintään 40 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Chudan Uchi Uke Kiba-Dachi

Jodan Uke, Kiba-Dachi

Gedan Barai, Kiba-Dachi

Geri (potku)

Mawashigeri Chudan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan

Sokuto Fumikomi

Surikomi Maegeri Chudan

Zuki (lyönti)

Gyakuzuki No Tsukkomi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan

Gyakuzuki Chudan

Junzuki No Tsukkomi

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

Ippon Kumite

Jodan Uke Ipponme

Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Kata

Pinan Nidan

8. Mon

Juniorioranssi + #

Vähintään 40 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Jodan Uke, Kiba-Dachi

Gedan Barai, Kiba-Dachi

Geri (potku)

Sokuto Chudan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan

Sokuto Fumikomi

Surikomi Maegeri Chudan

Mawashigeri Chudan

Zuki (lyönti)

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan

Gyakuzuki Chudan

Junzuki No Tsukkomi

Gyakuzuki No Tsukkomi

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Jodan

Ippon Kumite

Jodan Uke Nihonme (2.)

Maegeri Uke Sanbonme (3.)

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.)

Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Kata

Pinan Shodan

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan

7. Mon

Juniorivihreä

Vähintään 48 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke,

Chudan Uchi Uke,

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Jodan Uke, Kiba-Dachi

Gedan Barai, Kiba-Dachi

Geru (potku)

Surikomi Mawashigeri Jodan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan

Sokuto Fumikomi

Surikomi Maegeri Chudan

Mawashigeri Chudan

Sokuto Chudan

Zuki (lyönti)

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan

Gyakuzuki Chudan

Junzuki No Tsukkomi

Gyakuzuki No Tsukkomi

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Gyakuzuki Jodan - Soto Uke Chudan - Mawashigeri Jodan

Ippon Kumite

Jodan Uke Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Maegeri Uke Yohonme (4.)

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.)

Kata

Pinan Sandan

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Pinan Shodan

6. Mon

Juniorivihreä + #

Vähintään 56 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, paikaltaan, väistäen hyökkäyslinjalta

Jodan Uke, Hamnigamae -Dachi

Gedan Barai, Hamnigamae-Dachi

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi

Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Jodan Uke, Kiba-Dachi

Gedan Barai, Kiba-Dachi

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke

Geri (potku)

Surikomi Sokuto Chudan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan, Sokuto Fumikomi

Surikomi Maegeri Chudan, Mawashigeri Chudan

Sokuto Chudan, Surikomi Mawashigeri Jodan

Zuki (lyönti)

Tobikomizuki, Shizentai-Dachi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan, Gyakuzuki Chudan

Junzuki No Tsukkomi, Gyakuzuki No Tsukkomi

Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Gedan Barai - Gyakuzuki Jodan – Surikomi Sokuto Chudan

Ippon Kumite

Chudan Maegeri Uke Gohonme (5.)

Chudan Maegeri Uke Ropponme (6.)

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Ohio Kumite

Ohio Kumite Ipponme (1.)

Kata

Pinan Yodan

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan

5. Mon

Juniorisininen

Vähintään 72 harjoituskertaa edellisestä vyökoikeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, paikaltaan, väistäen hyökkäyslinjalta

Uchi Uke – Gyakuzuki, Gedan Barai - Gyakuzuki,

Aiemmin treenatut:

Chudan Soto Uke, Kiba-Dachi, Chudan Uchi Uke, Kiba-Dachi

Jodan Uke, Kiba-Dachi, Gedan Barai, Kiba-Dachi

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke, Hamnigamae-Dachi, Chudan Uchi Uke, Hamnigamae-Dachi

Jodan Uke, Hamnigamae –Dachi, Gedan Barai, Hamnigamae-Dachi

Geri (potku)

Ushirogeri Hiza

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan, Sokuto Fumikomi, Surikomi Maegeri Chudan

Mawashigeri Chudan, Sokuto Chudan, Surikomi Mawashigeri Jodan

Surikomi Sokuto Chudan

Zuki (lyönti)

Kette Junzuki No Zukkomi

Kette Gyakuzuki No Zukkomi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan, Gyakuzuki Chudan

Junzuki No Tsukkomi, Gyakuzuki No Tsukkomi

Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki, Tobikomizuki, ShizentaiDachi

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Hiza – Gyakuzuki Chudan

Ippon Kumite

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (2.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.)

Ohio Kumite

Ohio Kumite Nihonme (2.), Sanbonme (3)

Aiemmin treenatut:

Ohio Kumite Ipponme (1.)

Kata

Pinan Godan

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yodan

4. Mon

Juniorisininen + #

Vähintään 80 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke – Gyakuzuki, Hamingamae -Dachi

Aiemmin treenatut:

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Jodan Uke, Gedan Barai,

Uchi Uke – Gyakuzuki, Gedan Barai - Gyakuzuki,

Zuki (lyönti)

Nagashizuki, Shizentai-Dachi

Uraken, Shizentai-Dachi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan, Gyakuzuki Chudan, Junzuki No Tsukkomi, Gyakuzuki No Tsukkomi,

Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki, Tobikomizuki, Shizentai-Dachi, Kette Junzuki No Zukkomi, Kette Gyakuzuki No Zukkomi

Geri (potku)

Uramawashigeri Chudan

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Gedan Barai – Mawashigeri Yodan – Gyakuzuki Chudan

Surikomi Sokuto Chudan – Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan

Ippon Kumite

Aiemmin treenatut:

Chudan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Jodan Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Chudan Maegeri Uke Ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (2.), Yohonme (4.), Gohonme (5.), Ropponme (6.)

Ohio Kumite

Ohio Kumite Yohonme (4.)

Aiemmin treenatut:

Ohio Kumite ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.)

Kata

NaiHanchi

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Shodan, Sandan, Yodan, Godan

3. Mon

Junioriruskea

Vähintään 104 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta Chudan Uchi Uke - Gyakuzuki, Hamnigamae -Dachi

Aiemmin treenatut:

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Jodan Uke, Gedan Barai, Uchi Uke – Gyakuzuki, Gedan Barai - Gyakuzuki, Chudan Soto Uke – Gyakuzuki

Zuki (lyönti)

Uraken, Hamnigamae-Dachi

Nagashizuki, Hamnigamae-Dachi

Aiemmin treenatut:

Junzuki Chudan, Gyakuzuki Chudan, Junzuki No Tsukkomi, Gyakuzuki No Tsukkomi,

Kette Junzuki, Kette Gyakuzuki, Tobikomizuki, Shizentai-Dachi, Kette Junzuki No Zukkomi, Kette Gyakuzuki No Zukkomi, Uraken Shizentai Dachi, Nagashizuki Shizentai Dachi

Geri (potku)

Ushirogeri Chudan

Sokuto Chudan

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Surikomi Sokuto Chudan – Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan

Junzuki Yodan – Gyakuzuki Chudan – Gedan Barai – Surikomi Uramwashigeri

Yodan – Gyakuzuki Chudan

Ohio Kumite

Ohio Kumite Gohonme (5.),Ropponme (6.)

Aiemmin treenatut:

Ohio Kumite ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.)

Kihon Kumite

Kihon Kumite Ipponme (1.) Nihonme (2.)

Kata

Ku Sanku

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Shodan, Sandan, Yodan, Godan, Naihanchi

2. Mon

Junioriruskea + #

Vähintään 112 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Jodan Uke – Gyakuzuki,

Gedan Barai – Gyakuzuki,

Shuto Uke Gyakuzuki

Aiemmin treenatut:

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Chudan Soto Uke – Gyakuzuki,

Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki,

Geri (potku)

Uramawashigeri Chudan

Zuki (lyönti)

Junzuki Jodan

Gyakuzuki Jodan

Aiemmin treenatut:

Maegeri Chudan, Sokuto Fumikomi, Surikomi Maegeri Chudan

Mawashigeri Chudan, Sokuto Chudan, Surikomi Mawashigeri Jodan

Surikomi Sokuto Chudan, Uramawashigeri Chudan, Ushirogeri Chudan

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Mawashigeri Jodan – Ushirogeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

- Nagashizuki Jodan

Uraken Jodan – Gyakuzuki Jodan – Uchi Uke Chudan – Mawashigeri Yodan

Ohio Kumite

Ohio Kumite Nanahonme (7.), Happomme (8.)

Aiemmin treenatut:

Ohio Kumite ipponme (1.), Nihonme (2.), Sanbonme (3.), Yohonme (4.),

Gohonme (5.), Ropponme (6.)

Kihon Kumite

Kihon Kumite Sanbonme (3.), Yohonme (4.), Gohonme (5.)

Aiemmin treenatut:

Kinon Kumite Ipponme (1.), Nihonme (2.)

Kata

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Shodan, Sandan, Yodan, Godan, Naihanchi, Ku Sanku

Wadoryu –karaten juniorivyövaatimukset

1. Mon

Täysiruskea + #

Vähintään 120 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta

Termistön tunteminen

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

Uke (torjunta)

Aiemmin treenatut:

Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta

Jodan Uke – Gyakuzuki,

Gedan Barai – Gyakuzuki,

Shuto Uke – Gyakuzuki,

Chudan Soto Uke – Gyakuzuki,

Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki

Geri (potku)

Uramawashigeri Jodan

Zuki (lyönti)

Tobikomizuki Jodan, Hamnigamae Dach

Nagashizuki Jodan, Hamnigamae Dach

Uraken Jodan, Hamnigamae Dach

Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)

Junzuki Jodan – Gyakuzuki Chudan – Gedan Barai - Surikomi Uramawashigeri Jodan – Gyakuzuki Chudan

Uraken Jodan – Gyakuzuki Chudan – Uchi Uke Chudan - Mawashigeri Jodan – Gyakuzuki Chudan

Ohio Kumite

Ohio Kumite Ipponme (1.) – Happonme (8.)

Kihon Kumite

Aiemmin treenatut:

Kihon Kumite Ipponme (1.) - Gohonme (5.)

Kata

Ni Seishi

Aiemmin treenatut:

Pinan Nidan, Shodan, Sandan, Yodan, Godan, Naihanchi, Ku Sanku