

Yleisvyökoe

Yleisvyökokeen tarkoitus on toimia vaihtoehtoisena vyökokeena henkilöille, jolta puuttuu tarkka tyyliinsuuntamääritys, tai jolla esimerkiksi kilpa-uran takia on mahdotonta pystyä harjoittelemaan seurassaan harrastavaa tyyliinsuuntaa kaikkine perustekijöineen niin tarkasti kuin vaaditaan ns. "perinteisessä" vyökokeessa.

Yleisvyökoe rakentuu kuitenkin täysin samoista osa-tekijöistä kuin ns. "perinteinen" vyökoe. Tässä vyökokeessa kuitenkin sallitaan esim. hieman vapaammin tulkittavissa olevia perusasentoja. Kuitenkin jokaista osa-aluetta tulee hallita, aivan kuten ns. "perinteisessä" vyökokeessa. Anottaessa vyökokeeseen tulee mainita minkä tyylin mukaan suorittaa vyötä. Valitessasi alla olevaa mainitse "yleisvyökoe".

Haluamme huomauttaa, että alla olevat vyökoevaatimukset eivät arvostelukriteerien suhteen poikkea ns. "perinteisistä". Ne ainoastaan sallivat hieman vapaampaa suoritustapaa kuin tyyliinsuuntasidonnaiset vyövaatimukset.

Vyökokeen ensimmäinen osa tarkastaa perusosaamista.

Kihon

- Perustekniikkaosuus, jossa korkeintaan kolme liikettä yhdistettynä esim. maegeri-gyakuzuki, torjunta-lyönti-potku

Arvostelukriteerit:

- Liikeradat puhtaat ja taloudelliset, oikein kohdistettua tekniikkaa,
- Liikkuminen tasaista (painopiste säilyy alhaalla), tasapaino hyvä
- Kime ja zanshin

Kumite

- Ennalta määrättyjä, jossa hyökkäys lueteltu, uke suorittaa niistä toimivan tilanteen esim. heiton
- Suoritetaan "perinteisten" paritekniikkoiden tavoin, eli lähdetään perusasennosta staattiseen hyökkäysasentoon, josta itse hyökkäys

Hyökkäykset

1. Junzuki chudan
2. Gyakuzuki chudan
3. Junzuki jodan-gyakuzuki chudan
4. Mawashigeri chudan/jodan
5. Ushirogeri chudan
6. Maegeri chudan-tobikomizuki jodan

Arvostelu kriteerit:

- Etäisyys
- Toimivuus
- Hallinta
- Kokonaisuus

Kata

- alla olevalta katalistalta suoritetaan kaksi kataa. Kokelas itse mainitsee ennen koetta mitä katoja on valmis tekemään. Ylemmissä dan-arvoissa 3 kataa.

Bassai (Bassai Dai)
Chinto (Gankaku)
Gojushiho
Gojushiho-Dai
Gojushiho-Sho
Jion
Kosokun-Sho (Kanku Sho)
Kurunrunfa
Kushanku (Kosokun-Dai, Kanku Dai)
Niseishi (Niju Shiho)
Nipaipo
Rohai (Meikyo)
Saifa
Seienchin
Seipai
Seisan
Seishan (Hangetsu)
Shiho Kosokun
Shisochin
Superimpei
Unshu
Wanshu (Empi)

Arvostelukriteerit:

- Katan yleiset arvosteluperiaatteet ts. Taito, ymmärrys, rytmi, zanshin, kime, keskittyneisyys, kontrastit hengityksessä ja liikkeissä, toimivuus
- Katan päämuotoa ei saa muuttaa esim. Lisäämällä tai poistamalla tekniikoita, jotka näin ollen muuttavat katan olemusta
- Katan yleisiä periaatteita ei saa rikkoa, jos ilmoittaa suorittavansa esim. Katan empi, siitä tulee käydä ilmi tyylisuuntavivahteet (tässä tapauksessa shotokan).

Toinen osa tarkastaa soveltuvuutta:

Renraku waza

- Yhdistelmätekniikat

Alla olevista yhdistelmätekniikoita vaaditaan osa (2-3 yhdistelmää), sen lisäksi paikalla määrätään yksi ylimääräinen, josta käy ilmi kuinka nopeasti kokelas pystyy omaksumaan uuden yhdistelmän, sekä saada siitä toimivan kokonaisuuden.

1. Gyakuzuki-surikomi mawashigeri-gedanbarai-gyakuzuki
2. Gyakuzuki-ushirogeri-surikomi ashibarai-tobikomizuki
3. Ashibarai-gyakuzuki-shuto uke-surikomi uramawa
4. Shuto uke-kakatogeri-surikomi mawashigeri-gyakuzuki
5. Gedanbarai-ushiromawashigeri-ashibarai-uraken
6. Gyakuzuki askeleella-ashibarai-mawashigeri
7. Haito-gyakuzuki-surikomi uramawashigeri
8. Maegeri-jodanuke-gyakuzuki-takakautta pyyhkäisy-gyakuzuki

Arvostelukriteerit:

- Tekniikan puhtaus, tasapaino, kohdistukset, toimivuus ja rytmi

Ottelunomaiset paritekniikat:

- Liikkeestä tehtyjä ennalta määrättyjä hyökkästekniikoita, joita suoritetaan paikalla määrätyn parin kanssa. Tekniikat voi olla yksittäiset lyönnit tai potkut (esim. Junzuki jodan, mawashigeri jodan) tai kahden liikkeen yhdistelmä.
- Hyökkäykset tehdään vuorotellen, uken tehtävä on vastata hyökkäykseen omalla ratkaisulla.

Arvostelukriteerit:

- Hyökkäyksen rakentelu, sekä suoritus.

Hyökkäyksen rakenteluun ei saa käyttää tekniikkahämäyksiä, vaan tilanteen tulee omalla liikkumisella rakentaa itselleen sopivaksi (esim. Sivuliike, etäisyys, rytmi). Hyökkäyksen tulee tehdä hyvin ja päättäväisesti, kuitenkin täydellä kontrollilla. Hyökkäyksen jälkeinen tilanne on sama kuin ottelussa, ts. Poistuminen tilanteesta ja zanshin. Hyökkääjällä on vielä mahdollisuus jatkaa tilannetta, mikäli ukena ollut epäonnistuu tai jälkitilanne sen sallii. Tilannetta ei jatketa väkisin, vaan se päättyy silloin kuin se tuntuu luonnolliselta. Tämän jälkeen hyökkäysvuoro siirtyy toiselle.

- Vastasuoritus

Vastasuorituksena katsotaan oma ratkaisu hyökkäykseen sekä jälkitilanne. Ukella on mahdollisuus vaikeuttaa hyökkääjän toimintaa liikkumalla, muttei tekniikalla. Suora vastaisku ennen hyökkäystä on mahdollista vain siinä tapauksessa, että hyökkääjä jatkuvasti on liian pienellä etäisyydellä. Vastaiskua voi kuitenkin suorittaa hyökkäyksen alettua, ilman edeltävää torjuntaa.

Mikäli hyökkääjä hoitaa jälkitilanteen huonosti tilanne voi jatkua kunnes se luonnollisesti päättyy.

Ukelta arvostellaan monipuolisuutta, tilanteen toimivuutta, kontrolli ja jälkitilanne.

Kumite

Tarvittaessa vyökokeessa kumitea (ottelua).