

9.KYU(Juniorivyö-arvo, valkoinen vyö I - III natsa)

(Juniorit suorittavat 3 natsa-arvoa näillä tekniikoilla, ainoastaan paritekniikka-osio eri. Ennen keltaista vyötä)

- Shikko(Liikkuminen polviasennosta)
- Ukemi(Kaatumistekniikka)

1. KIHON -TSUKI (SHIKO DACHI)

1.1 Sonoba – Zuki

- a. Chudan
- b. Jodan

2. KIHON - UKE (SHIKO DACHI)

2.1 Sonoba – Uke

- a. Jodan Uke
- b. Gedan Barai
- c. Chudan Caiwan Uke
- d. Chudan Naiwan Uke

3. KIHON -KERI (JIGO TAI asento)

3.1 Sonoba – Geri

- a. Maegeri
- b. Mawashigeri
- c. Sokutogeri Kekomi(yoko-e)

4.KUMITE(Paritekniikka I natsa-arvon suoritukseen)

- Goshin No Ho/Itsepuolustustekniikka(2kpl omavalintaista listalta)

5.KUMITE(Paritekniikka II natsa-arvon suoritukseen)

- Ippon Gumite nro.1(Jodan uke)+ jatkotekniikka
- Ippon Gumite nro.2(Gedan barai)+jatkotekniikka
- Goshin No Ho/itsepuolustus tekniikka(1kpl omavalintainen listalta)

6.KUMITE(Paritekniikka III natsa-arvon suoritukseen)

- Ippon Gumite nro.1(Jodan uke)+ jatkotekniikka
- Ippon Gumite nro.2(Gedan barai)+ jatkotekniikka
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(1kpl listalta)

8.KYU(Keltainen vyö)

- Shikko(Liikkuminen polviasennosta)
- Ukemi(Kaatumistekniikka)

1. KIHON.TSUKI, UCHI & UKE 1.1 (NAIHANCHI DACHI)

Sonoba Zuki & Uchi:

- a. Jodan Zuki
 - b. Chudan Naname Zuki
 - c. Uraken Uchi
 - d. Shuto Uchi
- 1.2 Junzuki - Mawatte Jodan Uke
 - 1.3 Junzuki Dachi-Jodan Uke
 - 1.4 junzuki Dachi-Cedan Barai

2. KIHON -KERI

- 2.1 Maegeri Chudan
- 2.2 Mawashigeri Chudan

3. RENZOKU WAZA

- 3.1 Ayumi Ashi Jodan Junzuki
- 3.2 Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki
- 3.3 Maegeri Chudan -Jodan Junzuki

4. KATA

- 4.1 Kihon Gata

5. GUMITE(Paritekniikka)

- Ippon Gumite, nro.1(Jodan uke)+jatkotekniikka
- Ippon Gumite, nro.2(Gedan barai)+jatkotekniikka
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(1kpl listalta)

7.KYU(Oranssi vyö)

- Shikko(Polviasennosta liikkuminen)
- Ukemi(Kaatumistekniikka)

1. KIHON -TSUKI, UCHI & UKE

1.1 (JIGO TAI)

- a. Jodan - Chudan Nido Zuki
 - b. Shuto - Nido Uchi
 - c. Furiken Uchi- Uraken Uchi
- 1.2 Junzuki Dachi-Jodan Gaiwan Uke
1.3 Junzuki Dachi-Jodan Naiwan Uke
1.4 Gyakuzuki - Mawatte Gedan Barai

2. KIHON.KERI

- 2.1 Neko Ashi Dachi- Sonoba Maegeri
- 2.2 Shiko Ashi Dachi- Surikomi Sokutogeri Kekomi

3. RENZOKU WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Chudan Nido Junzuki
- 3.2 Tsugi Ashi Chudan Cyakuzuki
- 3.3 Maegeri Chudan - Cyakuzuki Chudan

4. KATA

- 4.1 Kihon Gata
- 4.2 Pin-An Nidan (Juniorit, vain kihon kata)

5.GUMITE(paritekniikka)

- Ippon Gumite, nro.3 (Otohi Uke)+jatkotekniikka
- Ippon Gumite, nro.4 (Keri Uke)+jatkotekniikka
- Tanbo Dori/keppipuolustus tekniikka(1kpl listalta)
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(1kpl listalta)

6.KYU(I vihreä vyö)

- Shikko
- Ukemi

1. KIHON TZUKI & UKE

1.1 (JIGOTAI – YOKO E IDO)

- Jodan Uke – Chudan Zuki
- Gedan Barai – Chudan Zuki
- Jodan Gaiwan Uke- Chudan Zuki
- Jodan Naiwan Uke – Chudan Zuki

1.2 Kette Junzuki – Kette Mawatte Jodan Uke

1.3 Kette Gyakuzuki – Kette Mawatte Gedan Barai

1.4 Shuto Uke – Mahanmi Neko Ashi Dachi

2. KIHON – GERI 2.1(JIGOTAI – SONOBA GERI – KEKAESHI)

- Maegeri Chudan – Sokuto Kekomi(yoko-e)
- Maegeri Chudan – Ushirogeri Chudan
- Sokuto Kekomi – Ushirogeri Chudan

3.RENZOKU WAZA

3.1 Ayumi Ashi Jodan Nagashi Junzuki – Chudan Gyakuzuki

3.2 Maegeri Chudan – Jodan Nagashi Junzuki

3.3 Maegeri Chudan – Chudan Nagashi Gyakuzuki

4. KATA 4.1 Pina-an nidan

4.2 Pin-an Shodan (Juniorit ainoastaan Pin-an nidan)

5.GUMITE(paritekniikka)

- Ippon Gumite nro.5(Gaiwan & naiwan nagashi uke) + jatkoketekniikka
- Ippon Gumite nro.6(Shuto uke) + jatkoketekniikka
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(2kpl listalta)
- Tanbo Dori/keppipuolustus tekniikka(1kpl listalta)

6.JI JU GUMITE(Vapaa-ottelu)

5.KYU(II vihreä vyö)

- Shikko
- Ukemi

1.KIHON – TSUKI & UKE

1.1 (JIGO TAI – YOKO E IDO)

- Naiwan Jodan Nagashi Uke – Chudan Tate Ken Zuki
- Jodan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki
- Gaiwan Jodan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki
- Chudan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki

1.2 Jnzuki No Tsukkomi

1.3 Gyakuzuki No Tsukkomi

1.4 Tobikomizuki

2. KIHON – KERI

2.1 Surikomi – Maegeri Chudan

2.2 Surikomi – Mawashigeri Chudan

2.3 Surikomi – Sokuto Kabanashi

3. RENRAKU WAZA

3.1 Ayumi Ashi Naname Mae Ni Tobikomi Gyakuzuki Chudan

3.2 Ayumi Ashi Jodan Nagashi Junzuki

3.3 Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki

4. KATA

4.1 Pin-an Shodan

4.2 Pin-an Sandan (Juniorit ainoastaan Pin-an shodan)

5.KUMITE(Paritekniikka)

- Ippon Gumite nro.7(Chudan nagashi uke) + jatkoketekniikka
- Ippon Gumite nro.8(Hiji uke) + jatkoketekniikka
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(2kpl listalta)
- Tanbo Dori/keppipuolustus tekniikka(2kpl listalta)

6.KUMITE(Vapaa-ottelu)

4.KYU(Sininen vyö)

1. KIHON - TSUKI & UKE 1.1 (JIGO TAI – MAE E IDO)
 - a. Naiwan Jodan Nagashi Uke - Chudan Tate Ken Gyakuzuki
 - b. Caiwan Jodan Nagashi Uke - Chudan Tate Ken Gyakuzuki
 - c. Gaiwan Jodan Nagashi Uke - Jodan Tate Ken Junzuki
 - d. Chudan Nagashi Uke - Jodan Tate Ken Junzuki

1.2 Tobikomi Nagashizuki - Jodan Nagashi Uke

2. KIHON - KERI (KEKAESHI)

- 2.1 Maegeri Chudan - Sokuto Kekomi
- 2.2 Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan
- 2.3 Mawashigeri Chudan - Sokuto Kekomi
- 2.4 Sokuto Kabanashi - Sokuto Kekomi

3. RENZOKU WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Jun No Nido Zuki - Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki
- 3.2 Okuri Ashi Jodan Junzuki - Maegeri Chudan - Jodan Nagashi Junzuki
- 3.3 Soto Okuriashi Mawashigeri Chudan - Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Gyakuzuki

4. KATA

- 4.1 Pin-An Sandan
- 4.2 Pin-An Yodan

5.GUMITE

- Ippon Gumite No.9 (Nagashi - Keri Uke) + jatkoteniikka
- Ippon Gumite No.10 (Hirate & Otoshi Uke) + jatkotekniikka
- Tanto Dori/puukkopuolustus tekniikka(3kpl listalta)
- Tanbo Dori/keppipuolustus tekniikka(2kpl listalta)

6.JI JU GUMITE(Vapaa-ottelu)

3.KYU(Ruskea vyö)

1.KIHON – TSUKI

- 1.1 Kette Junzuki
- 1.2 Kette Gyakuzuki
- 1.3 kette Junzuki No Tsukkomi
- 1.4 Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
- 1.5 Tobikomi Nagashizuki(Chudan Otoshi Nagashi Uke)

2.KIHON – KERI

- 2.1 Tsuki Ashi Sokutogeri – Keage
- 2.2 Ushirogeri
- 2.3 Tobi Maegeri
- 2.4 Tobi Mawashigeri

3.RENRAKU – WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Jun No nido Zuki – Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki - Mawashigeri Chudan – Chudan Gyakuzuki
- 3.2 Ashi Barai – Kekaeshi Sokuto Kebanashi – Jodan Uraken Uchi – Chudan Tsuki Age Gyakuzuki
- 3.3 Uchi Okuri Ashi Jodan Uchi Nagashi Junzuki – Jodan Gyakuzuki – Maegeri Chudan

4.KATA

- 4.1 Pinan Yondan
- 4.2 Pinan Godan

5.NIHON GUMITE

- 5.1 Ipponme Nro.1(Jodan – Chudan Uke)
- 5.2 Nihonme No.2(Keri Uke)

6.GOSHIN HO

- 6.1 Ai No Te - Dori
- 6.2 Gyaku No Te - Dori
- 6.3 Ude – Dori

7.KUMITE GATA

- 7.1. Ipponme No.1(+Jatkoketekniikka)
- 7.2 Nihonme No.2(+Jatkoketekniikka)

8.IDORI – TACHI DORI

- 8.1 Idori Nro.1 & 2
- 8.2 Tachi Dori Nro.1 & 2

9.JI JU GUMITE

2.KYU(Ruskea)

1.KIHON – TSUKI

- 1.1 Kette Sando Junzuki
- 1.2 Kette Sando Gyakuzuki
- 1.3 Kette Junzuki No Tsukkomi
- 1.4 Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
- 1.5 Tobikomi Nagashizuki(Age Chudan Nagashi Uke)

2.KIHON – KERI

- 2.1 Maegeri Jodan
- 2.2 Mawashigeri jodan
- 2.3 Uramawashigeri Jodan
- 2.4 Nidan Geri

3.RENRAKU WAZA

- 3.1 Tsuki Ashi Gyakuzuki - Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki – Maegeri Chudan - Chudan Nagashi Gyakuzuki – Jun No Furiken Uchi
- 3.2 Uchi Okuri Ashi Sokuto Kebanashi – Jodan Uraken Uchi – Maegeri Chudan - Jodan Junzuki – Chudan Gyakuzuki – Jodan Junzuki
- 3.3 Ashi Barai – Ushirogeri Chudan – Jodan Uraken – Maegeri Chudan - Chudan Nagashi Gyakuzuki – Jodan Junzuki

4.KATA

- 4.1 Pinan Godan
- 4.2 Kushanku

5.GOSHIN HO

- 5.1 Mae Ryo Te – Dori
- 5.2 Katate Eri – Dori

6.KUMITE GATA

- 6.1 Sanbonme Nro.3(+Jatkotekniikka)
- 6.2 Yonhonme Nro.4(+jatkotekniikka)

7.KIHON GUMITE

- 7.1 Ipponme Nro.1(+jatkotekniikka)
- 7.2 Nihonme nro.2(+Jatkotekniikka)

8.iDORI – TACHI DORI

- 8.1 Idori Nro.3 & 4
- 8.2 Tachi Dori Nro.3 & 4

9.JI YU KUMITE

1.KYU(Ruskea)

1.KIHON – TZUKI

- 1.1 Kette Sando Junzuki
- 1.2 Kette Sando Gyakuzuki
- 1.3 Kette Junzuki No Tsukkomi
- 1.4 Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
- 1.5 Tobikomi Nagashizuki

2.KIHON – KERI

- 2.1 Sokuto Kebanashi – Kekaeshi Sokuto Kekomi
- 2.2 Soku Geri
- 2.3 Mawashigeri Jodan – Kaiten Uramawashigeri Jodan – Maegeri Chudan

3.RENRAKU WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Nagashi Nido Junzuki – Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki -
Okuri Ashi Jodan Nagashi Nido Junzuki – Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki
- 3.2 Okuri Ashi Chudan Jodan Nagashi Nido Junzuki – Maegeri chudan –
Jodan Chudan Nagashi Nido Junzuki – Maegeri Chudan - Jodan Nagashi Junzuki -
Chudan Gyakuzuki
- 3.3 Okuri Ashi Jun No Uraken Age Uchi – Doji Ni Maegeri Chudan – Uchi Okuri Ashi
Jun No Chudan nagashi Uke – Okuri Ashi Jodan Chudan Nido Junzuki – Jodan Gyakuzuki

4.KATA

- 4.1 Yksi Pinan Kata
- 4.2 Kushanku
- 4.3 Naihanchi

5.GOSHIN HO

- 5.1 Ushiro Ryo Te – Dori
- 5.2 Mae Kubijime

6.KUMITE GATA

- 6.1 Gohonme Nro.5(+jatkotekniikka)
- 6.2 Ropponme Nro.6(+jatkotekniikka)

7.KIHON GUMITE

- 7.1 Sanbonme Nro.3(+Jatkotekniikka)
- 7.2 Yonhonme Nro.4(+Jatkotekniikka)

8.IDORI – TACHI DORI

- 8.1 Idori Nro.5 & 6
- 8.2 Tachi Dori Nro 5 & 6

9.JI YU KUMITE