

**WADOKAI**

**VYÖKOETEKNIIKAT 5. – 1. KYU**



**ZENSHINDOJO RY**

**2017**

## **5. KYU (Keltainen)**

### **KIHON**

#### **UKEWAZA (torjuntatekniikat)**

1. Jodan uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

#### **TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)**

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi
2. Junzuki
3. Gyakuzuki

#### **KERIWAZA (potkutekniikat)**

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae
3. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi

#### **RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)**

1. Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
3. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

### **KUMITE**

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 1

### **KATA**

1. Pinan Nidan

#### **4. KYU (Oranssi)**

**Kaikki aiemmat tekniikat, ja:**

##### **UKEWAZA (torjuntatekniikat)**

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi
2. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

##### **TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)**

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Kette Junzuki
3. Kette Gyakuzuki
4. Junzuki no Tsukkomi

##### **KERIWAZA (potkutekniikat)**

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
3. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

##### **RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)**

1. Chudan Soto Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

##### **KUMITE**

1. Sanbon Kumite Soto Uke
2. Sanbon Kumite Uchi Uke
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 1
4. Ippon Gumite 1

##### **KATA**

1. Pinan Shodan

### **3. KYU (Vihreä)**

**Kaikki aiemmat tekniikat, ja:**

#### **UKEWAZA (torjunnat)**

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Jodan Soto Uke / Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

#### **TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)**

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Tobikomizuki
3. Gyakuzuki no Tsukkomi
4. Kette Junzuki no Tsukkomi

#### **KERIWAZA (potkutekniikat)**

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan/Jodan; Hanmigamae
3. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

#### **RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)**

1. Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
3. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

#### **KUMITE**

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 2
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 2
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 3
4. Ippon Gumite 2
5. Ippon Gumire 3
6. Jiyu Kumite

#### **KATA**

1. Pinan Sandan

## **2. KYU (Sininen)**

**Kaikki aiemmat tekniikat, ja:**

### **UKEWAZA (torjunnat)**

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi Nekoashidachi

### **TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)**

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Tobikomi Nagashizuki

### **KERIWAZA (potkutekniikat)**

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae
2. Nidangeri; Hanmigamae

### **RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)**

1. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuk Chudan; Hanmigamae
3. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

### **KUMITE**

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 3
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 5
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 6
4. Ippon Gumite 4
5. Ippon Gumite 5
6. Ippon Gumite 6
7. Jiyu Kumite

### **KATA**

1. Pinan Yodan

## **1. KYU (Ruskea)**

**Kaikki aiemmat tekniikat, ja:**

### **IDO KIHON**

#### **UKEWAZA (torjunnat)**

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi
3. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
4. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

### **KUMITE**

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 4
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 4
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Ippon Gumite 7
5. Ippon Gumite 8
6. Ippon Gumite 9
7. Ippon Gumite 10
8. Kumite Gata 1
9. Kumite Gata 2
10. Jiyu Kumite

### **KATA**

Pinan Godan