

Wadokai vyökoevaatimukset 5.kyu - 1.kyu

2019

Zenshindojo ry



禅心道場

## 5. kyu keltainen

UKE (torjunta)

1. Chudan soto uke, Nai Hanci dachi
2. Chudan uchi uke, Nai Hanci dachi

GERI (potku)

1. Maegeri chudan
2. Sokuto fumikomi

ZUKI (lyönti)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikka)

1. Junzuki yodan – gyakuzuki chudan
2. Surikomi maegeri chudan – gyakuzuki chudan

SANBON KUMITE

Soto uke

Uchi uke

KATA

Pinan Nidan

#### **4. kyu oranssi**

##### UKE

1. Chudan soto uke, Nai Hanci Dach
2. Chudan uchi uke, Nai Hanci Dach
3. Jodan uke, Nai Hanci Dach
4. Gedan barai, Nai Hanci Dach

##### GERI

1. Maegeri chudan
2. Mawashigeri chudan
3. Surikomi sokuto chudan

##### ZUKI

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Kette junzuki
4. Kette gyakuzuki

##### RENRAKU WAZA

1. Mawashigeri chudan – gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan – sokuto fumikomi – gyakuzuki yodan

##### SANBON KUMITE

Jodan uke 1

Maegeri uke 1

##### KATA

Pinan Shodan, Pinan Nidan

### 3. kyu vihreä

UKE (Suoritetaan otteluasennosta askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta)

1. Chudan soto uke
2. Chudan uchi uke
3. Jodan uke
4. Gedan barai

#### ZUKI

1. Junzuki
2. Junzuki no zukkomi
3. Gyakutzuki no zukkomi
4. Tobikomizuki, shizentai-dachi

#### GERI

1. Surikomi mawashigeri jodan
2. Sokuto chudan
3. Ushirogeri hiza

#### RENRAKU WAZA

1. Gyakuzuki jodan – soto uke chudan – mawashigeri jodan
2. Gedan barai – gyakuzuki jodan – surikomi sokuto chudan
3. Mawashigeri chudan – ushirogeri hiza – gyakuzuki chudan - nagashizuki

#### SANBON KUMITE

Jodan uke 2  
Maegeri uke 2

#### OHYO KUMITE

1,2

#### KATA

Pinan Yodan, Pinan Sandan

JI YU KUMITE (ottelu)

## 2. kyu sininen

UKE (Suoritetaan hamnigamae dachista askeleella taaksepäin.)

1. Chudan uchi uke – gyakuzuki
2. Chudan gedan barai – gyakuzuki
3. Chudan Shuto uke – gyakuzuki

ZUKI

1. Junzuki
2. Kette junzuki no tsukkomi
3. Kette gyakuzuki no tsukkomi
4. Nagashizuki, shizentai-dachi

GERI

1. Ushirogeri chudan
2. Uramawashigeri chudan

RENRAKU WAZA

1. Gedan barai – mawashigeri jodan – uraken - gyakuzuki chudan
2. Mawashigeri chudan – ushirogeri hiza – gyakuzuki chudan
3. Maegeri chudan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan

SANBON KUMITE

Jodan uke 3,4

Maegeri uke 1,5

OHYO KUMITE

3,4

KATA

Nai Hanchi, Pinan Godan

JI YU KUMITE (ottelu)

## 1. kyu ruskea

### IDO KIHON

#### GERI

1. Maegeri chudan
2. Mawashigeri chudan, yodan
3. Surikomi sokuto chudan
4. Sokuto chudan
5. Uramawashigeri yodan
6. Kakatogeri
7. Ushiomawashigeri yodan
8. Tobimaegeri

#### RENRAKU WAZA

1. Mawashigeri jodan – ushirogeri chudan – gyakuzuki chudan – nagashizuki jodan
2. Gyakuzuki jodan – surikomi mawashigeri jodan - soto uke chudan – tobikomizuki jodan – gyakuzuki chudan
3. Junzuki jodan – gyakuzuki chudan - gedan barai – surikomi uramawashigeri jodan – gyakuzuki chudan
4. Surikomi sokuto chudan – ushirogeri chudan – uraken jodan
5. Uraken jodan – gyakuzuki chudan – uchi uke chudan - mawashigeri jodan – gyakuzuki chudan

#### SANBON KUMITE

Soto uke

Uchi uke

Jodan uke 1-4

Maegeri uke 1-6

#### OHYO KUMITE

1-8

#### KIHON KUMITE

1-5

#### KUMITE GATA

1-12

#### KATA

Kushanku, Naihanchi, Seishan, Chinto

#### JI YU KUMITE (ottelu)