

Kyu-vyökoevaatimukset

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 12.1.2019

Uudet aikarajat 6.-1. kyu

	6.kyu	5.kyu	4. kyu	3.kyu	2. kyu	1.kyu	Yhteensä
Harjoituspäivät edellisen vyökokeen jälkeen (minimi)	20 pv	30 pv	40 pv	50 pv	50 pv	60 pv	250 pv

Dan-graduoinneissa noudatetaan aiempiin kyu-graduointivaatimukseen sisältyvää tenkniikkalista, kunnes dan-graduointivaatimukset on uudistettu.

6. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyō	Yonkyō	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchinage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza aihanmi katatedori					tachiwaza aihanmi katatedori	tachiwaza aihanmi					suwariwaza ryotedori

Oppimistavoitteet: Ryhdikäs asento. Kokelas tunnistaa migi (oikea)- ja hidari (vasen)hanmit, taisabakit (tenkan, irimitenkan) ja pystyy tekemään mae- ja ushiro ukemin polviltaan ja seisaaltaan (suwari- ja tachiwaza) (migi/hidari). Keinahdus ushiro-ukemi (migi/hidari). Ushiro ukemi pyörähtäen (vasen ja oikea). Tunnistaa omoten ja uran välisen eron. Yleinen dojokäytös ja graduointietiketti ovat tiedossa. Tekniikoita suorittaessa kokelas pystyy näyttämään tekniikan ilman mallisuoritusta muodollisesti (kata).

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: perusasennot (*kamae*), käännökset *tachi- ja suwariwaza* (taisabaki), *ikkyo-undo*, *tainotenkan-ho*, *shomen ja yokomen uchi* lyönti, tavoittelee tasapainoisen *hamn*in käyttöä.

5. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchinage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza shomen uchi					tachiwaza gyaku hamni katatedori	tachiwaza shomen uchi					suwariwaza ryotedori

Oppimistavoitteet: Suorituksessa kiinnitetään huomiota kehon rentouttamiseen. Tegatanan (kämmensyrjä) käyttö, shomen- ja yokomen uchi lyönnit ja näiden lyöntien vastaanotto. Ikkyo-undo (huomio polvien ja lantion käyttöön, käsien ojentaminen eteen ja alas). Shikko eteen ja taakse. Tekniikoiden suoritus ilman toistuvia uudelleen yrityksiä, sekä alustava käsitys etäisyydestä.

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: *shikko* liikkuminen (mae, ushiro, tenkan-tyyppiset harjoitteet), *shomen* ja *yokomen* uchi -lyönnit, erilaiset kohtaamis- ja liikkumisharjoitteet, *mae-ukemin* tekeminen esteen yli, *lyöntiukemin* opetteleminen mattoon jääden, *nikyo* rannelukko.

4. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchi-nage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza shomen uchi katadori	tachiwaza shomen uchi katadori				tachiwaza yokomen uchi	tachiwaza shomen uchi					suwariwaza ryotedori

Oppimistavoitteet: Sisäänmenot ulkopuolelle (shomen uchi) ja sisäpuolelle (yokomen uchi) vastaanotto ja sijoittuminen. Lukkotekniikoiden muoto selkeä ja lukkojen eroavaisuudet tunnustetaan. Tilan hallinta lyhyeltä etäisyydeltä (katadori). Yhtenäinen tekniikoiden suoritus, etäisyys alkavat näkymään suorituksissa (nopeutta ei tarvitse lisätä), *ukemin* suoritus mattoon jääden, *yokomen* ja *shomen uchin* selkeä suoritustapa, *katadori* otteen horjutukset. *Omoten* ja *uran* ero ymmärrettävä ja pystyttävä näyttämään tekniikoissa.

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: *shikko* liikkuminen, *kagari-keiko kokyonage* tyyppinen harjoittelu, *shiho-* ja *hachi-undo*, *suwariwaza shomen uchi ikkyo* ja *nikyo*, *kotegaeshi* eri otteista, *ryotedori tenchinage*, *katatedori kokyoho*, erilaisten *tsukien* esittely, *munedori* vs. *katadori*, erilaiset kohtaamisetäisyyden ja uken horjuttamisen harjoitteet.

3. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchinage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza suwariwaza shomen uchi	tachiwaza suwariwaza shomen uchi	tachiwaza suwariwaza shomen uchi	tachiwaza suwariwaza shomen uchi		tachiwaza yokomen uchi ryotedori	tachiwaza shomen uchi tsuki	tachiwaza shomen uchi tsuki		tachiwaza ryotedori	tachiwaza katatedori	suwariwaza ryotedori

Oppimistavoitteet: Liikkuminen ja sijoittuminen tekniikoissa polviltaan ja seisaaltaan tehden. Selkeät lukkotekniikoiden otteet. Ajoitus näkyy, etäisyyden ja horjutuksen merkitys tekniikoissa ymmärretään. Suositellaan lyöntiukemin tekeminen lonkan korkeudelta, perustekniikan (*kihonwaza*) ja sovelletun tekniikan (*oyowaza*) eroavaisuuksien oppiminen alkaa. Johdonmukainen ja sujuva lyöntien vastaanotto ja tekniikka, esimerkillinen dojokäytös. Selviää ukena lukkotekniikoissa ja ymmärtää *uken* roolin heittotekniikoissa.

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: *shikko* liikkuminen, *kagari-keiko kokyonage* tyyppinen harjoittelu, *koshinagen* esittely, *uchikaitennage*, *sotokaitenosae*, *ryotedori kokyonagen* eri variaatioiden harjoittelu, *shomen uchi uchikaiten sankyo*, *sotokaitennage*, *suwariwaza iriminage*, esitellään *hanmi-handachiwaza*, vaativampien korkeiden ukemien harjoittelu (*koshinage*, *shihonage* -ukemit).

2. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchinage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza suwariwaza shomen uchi katadori	tachiwaza suwariwaza shomen uchi katadori	tachiwaza suwariwaza shomen uchi katadori	tachiwaza suwari waza shomen uchi katadori		hamni handachi waza katatedori	tachiwaza shomen uchi tsuki katatedori	tachiwaza shomen uchi tsuki katatedori	tachiwaza katatedori	tachiwaza ryotedori	tachiwaza ryotedori yokomen uchi morote dori	suwariwaza ryotedori

Oppimistavoitteet: *Toriwaza* lyhyeltä etäisyydeltä (*katadori*). *Katatedori* (*aihanmi, gyakuhanmi*) tekniikoiden soveltaminen kahdenkäden (*morotedori*) hyökkäyksiin. Liikkumisessa näkyy rytmitys ja keskitys. *Hanmi handachiwazan* oppiminen alkaa. Harjoittelija ymmärtää *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo* -tekniikat *tachi-* ja *suwariwazasta*, horjutus ja otteiden vaihto näkyvät, koesuorituksessa näkyy etäisyys ja ajoitus tekniikoissa. Tekniikat on pystyttävä tekemään liikkeestä ja paikaltaan. *Jiyuwazan* suorituksessa on nähtävissä liikkeiden jatkuvuus. Selviää *ukena* lukko- ja heittotekniikoissa.

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: esitellään potkut, sekä tekniikoista *katateryotedori jujigarami, ryokatadori kokyonage ja ushirowaza kokyonage, koshinage ja sotokaitennage*

1. kyun uudet vyökoevaatimukset, oppimistavoitteet ja lista suositeltavista oppimista tukevista harjoitteista

Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kote gaeshi	Kaiten nage	Tenchi nage	Jiyuwaza	Kokyoho
tachiwaza suwariwaza shomen uchi yokomenuchi katadori ushirowaza ryotedori	tachiwaza suwariwaza shomen uchi yokomenuchi katadori ushirowaza ryotedori	tachiwaza suwariwaza shomen uchi yokomenuchi katadori ushiroryote dori	tachiwaza suwariwaza shomen uchi yokomen uchi katadori ushiroryote dori	tachiwaza yokomen uchi	tachiwaza hanmihan dachi waza katate dori ryote dori	tachiwaza shomen uchi tsuki katatedori	tachiwaza shomen uchi tsuki katatedori	tachiwaza shomen uchi tsuki katatedori	tachiwaza ryotedori	tachi waza ushiro katate dori ryote dori moro tedori	tachiwaza suwari waza ryotedori

Oppimistavoitteet: *Gokyon* ja *ikkyon* eron tunnistaminen. Keskittymisen säilyttäminen koko kokeen ajan. Rytmitys ja tekniikoiden keskitykset näkyvät selvästi. Tekniikka, lukot, otteenvaihdot ja loppulukot ovat selkeitä, liikkeet tehdään ryhdikkäässä asennossa. Ymmärtää *kihon wazan* merkityksen aikidossa. Osaa toimia *ukena* lukko- ja heittotekniikoissa.

Lista suositeltavista lisäharjoitteista: vyökokeiden perustekniikkalistalta puuttuvien tekniikoiden harjoittelu. Näitä ovat: *koshinage*, *hijikimiosae*, *uchikaiten sankyo*, *aikiotoshi*, *koshinage*. Tutustuminen erilaisiin harvinaisempiin hyökkäysmuotoihin: *ushiro eridori*, *katatedori kubishime*, *maegeri*, *munedori*, *katadori menuchi*, *ushiroryokatadori*, *ushiroryohijidori* sekä harvinaisemmat hyökkäysmuoto-tekniikkakombinaatiot (*maegeri iriminage*, *chudan tsuki sotokaitennage*). Jiyuwazan harjoittelun laajentaminen kattamaan toriwaza jiyuwazan ja uchiwaza jiyuwazan. Hyökkäysmuotojen ja tekniikoiden yhtäläisyyksien ja erojen pohdinta alkaa. Tutustuminen *ameno torifune* harjoitteeseen.