

SAATTEEKSI;

- vyötesteihin nimetyt tekniikat, asennot, liikkumissuunnat ja osumakohdat ovat ”suuntaa antavia”; vyötestin pitäjä saattaa vaatia sinulta myös poikkeavia suoritteita tarvittaessa.
- muista ilmoittaa ennen testiä testin pitäjälle mahdolliset terveydelliset tekijät, jotka voivat vaikuttaa testin tuloksiin.
- muista kysyä tarvittavat, selkeytystä kaipaavat teknilliset asiat ennen testiä; vyötesti ei ole oppitunti, se on näyttö osaamisestasi.
- suorittaessasi perustekniikkaa (kihon);
 - o kuuntele tarkasti ohjeistus, jonka saat ennen tekniikan suoritusta sekä kuinka monta peräkkäistä suoritusta sinun on tehtävä yhdellä käskyllä.
 - o varaudu suorittamaan tarvittaessa ylimääräisiä tekniikoita tai uusimaan suorituksesi.
- suorittaessasi liikesarjaa (kata);
 - o kata alkaa ja päättyy kumarrukseen.
 - o ilmoita katasi kuuluvalla ja selkeällä äänellä testin pitäjälle ja odota lupaa aloittaa (”yoi - hajime”).
 - o odota katan viimeisessä liikkeessä lupaa lopettaa (”naore – yame/yasume”).
 - o varaudu suorittamaan tarvittaessa kata uudelleen ja/tai alemman asteen kata lisänäytöksi.
- suorittaessasi ottelua (kumite);
 - o kuuntele tarkasti testin pitäjän ohjeistus suoritettavasta kumitesta.
 - o näytä niin hyökkääjänä kuin puolustajana oikeanlaista henkeä ja keskittymistä tekemisessäsi, muistaen myös hyvä hallinta
 - o varaudu tekemään suoritus uudelleen tai keskeyttämään/korjaamaan tekniikkaasi kesken ottelun
 - o GOHON / SANBON KUMITE: **viiden / kolmen askelen ottelu**, jossa selkeät roolit niin hyökkääjällä kuin puolustajalla; oi zuki joudan vs. age uke joudan + gyaku zuki chuudan oi zuki chuudan vs. soto uke chuudan + gyaku zuki chuudan
 - o KIHON IPPON KUMITE: **yhden pisteen perustekniikan mukainen ottelu**. Tässä kumiten muodossa arvioidaan ymmärrystäsi käyttää perustekniikkaa niin hyökkääjänä kuin puolustajana, pitäydy siis yksinkertaisissa mutta tehokkaissa tekniikoissa, jotka ovat aiemmasta harjoittelusta tuttuja.
 - o JIYU IPPON KUMITE: **puolivapaa yhden pisteen ottelu**. Yritä tehdä hyökkäyksesi / puolustuksesi tehokkaasti (yhdellä hengityksellä) ja pitää kunnollinen otteluetäisyys (ma-ai) vastustajaasi koko ajan. Aloituksessa kumarrus pidemmältä etäisyydeltä (2- 3 m), jonka jälkeen molemmilla ottelijoilla vasen jalka edellä fudo dachi + chuudan kamae vastustajaa kohti ja otteluetäisyyden haku. Jos hyökkääjää ei ole etukäteen määrätty, aloittaa hyökkäyksen automaattisesti ottelijoista nopeampi ilmoittamalla kuuluvaan ääneen hyökkäyksensä.

9. KYU -> 8. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. AGE UKE JOUDAN
(askel eteen)
3. SOTO UKE CHUUDAN
(askel eteen)
4. GEDAN BARAI
(askel eteen)
5. SHUTO UKE CHUUDAN
(askel eteen)
6. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)

KATA

TAIKYOKU SHODAN

KUMITE

GOHON KUMITE
(hyökkäys askel eteen, puolustus askel taakse)

8. KYU -> 7.KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. AGE UKE JOUDAN
(askel taakse)
3. SOTO UKE CHUUDAN
(askel eteen)
4. UCHI UKE CHUUDAN
(askel taakse)
5. SHUTO UKE CHUUDAN
(kokutsu dachi; askel eteen)
6. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
7. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(heisoku dachi; paikallaan, vuoroin vasen ja oikea jalka)
8. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(heisoku dachi; paikallaan, vuoroin vasen ja oikea jalka)

KATA

HEIAN SHODAN

KUMITE

GOHON KUMITE
(hyökkäys askel eteen, puolustus askel taakse)

7. KYU -> 6. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. AGE UKE JOUDAN
(askel taakse)
3. SOTO UKE CHUUDAN
(askel eteen)
4. UCHI UKE CHUUDAN
(askel taakse)
5. SHUTO UKE CHUUDAN
(kokutsu dachi; askel eteen)
6. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
7. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)
8. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)

KATA

HEIAN NIDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

(hyökkääjä zenkutsu dachi + gedan kamae)
(puolustaja heiko dachi + yoi kamae)

OI ZUKI JOUDAN (vasen ja oikea puoli)
OI ZUKI CHUUDAN (vasen ja oikea puoli)

6. KYU -> 5. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
3. SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel eteen, tsuki paikallaan)
4. UCHI UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
5. SHUTO UKE CHUUDAN
(kokutsu dachi; askel eteen)
6. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
7. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)
8. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)

KATA

HEIAN SANDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

(hyökkääjä zenkutsu dachi; tsukit gedan kamaesta, keru gedan kakiwakesta) (puolustaja heiko dachi + yoi kamae)

OI ZUKI JOUDAN (vasen ja oikea puoli)

OI ZUKI CHUUDAN (vasen ja oikea puoli)

MAE GERI CHUUDAN (vasen ja oikea puoli)

5. KYU -> 4. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. SANBON REN ZUKI
(1. tsuki joudan askel eteen, 2. ja 3. chuudan paikallaan)
3. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
4. SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel eteen, tsuki paikallaan)
5. UCHI UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
6. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel eteen; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
7. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)

KATA

HEIAN YONDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

(hyökkääjä zenkutsu dachi; tsukit gedan kamaesta; mae geri gedan kakiwakesta; yoko geri chuudan kamaesta)
(puolustaja heiko dachi + yoi kamae)

OI ZUKI JOUDAN (vasen ja oikea puoli)

OI ZUKI CHUUDAN (vasen ja oikea puoli)

MAE GERI CHUUDAN (vasen ja oikea puoli)

YOKO GERI KEKOMI (vasen ja oikea puoli)

4. KYU -> 3. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. SANBON REN ZUKI
(1. tsuki joudan askel eteen, 2. ja 3. chuudan paikallaan)
3. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel eteen, tsuki paikallaan)
4. SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
5. UCHI UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(kokutsu dachi; uke askel eteen, tsuki paikallaan)
6. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel taakse; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
7. MAE GERI CHUUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)

KATA

HEIAN GODAN

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

(kaikki määrätyt hyökkäykset ensin vasen jalka edellä, jonka jälkeen **sama hyökkääjä** oikea jalka edellä)

OI ZUKI JOUDAN
OI ZUKI CHUUDAN
MAE GERI CHUUDAN

3. KYU -> 2. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(1. tsuki askel eteen, 2. paikallaan)
2. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
3. SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel eteen, tsuki paikallaan)
4. UCHI UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
5. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel eteen; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
6. MAE GERI JOUDAN
(gedan kakiwake; askel eteen)
7. MAWASHI GERI CHUUDAN
(chuudan kamae; askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)

KATA

TEKKI SHODAN

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

(**kaikki määrätyt hyökkäykset** ensin vasen jalka edellä, jonka jälkeen **sama hyökkääjä** oikea jalka edellä)

OI ZUKI JOUDAN

OI ZUKI CHUUDAN

MAE GERI CHUUDAN

YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN

MAWASHI GERI (ilmoita joudan tai chuudan)

2. KYU -> 1. KYU

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(1. tsuki askel eteen, 2. paikallaan)
2. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
3. SOTO UKE CHUUDAN + YOKO EMPI UCHI CHUUDAN
(uke zenkutsu dachi askel eteen; uchi kiba dachi, paikallaan, sama käsi)
4. UCHI UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
5. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel eteen; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
6. MAE GERI CHUUDAN + MAE GERI JOUDAN
(chuudan kamae; 1. potku palautus taakse, 2. potku sama jalka ja askel eteen)
7. MAWASHI GERI CHUUDAN
(chuudan kamae; askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea puoli)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)

KATA

BASSAI DAI

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

(kaikki määrätyt hyökkäykset ensin vasen jalka edellä, jonka jälkeen **sama hyökkääjä** oikea jalka edellä)

OI ZUKI JOUDAN
OI ZUKI CHUUDAN
MAE GERI CHUUDAN
YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
MAWASHI GERI (ilmoita joudan tai chuudan)

1. KYU -> SHODAN

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. SANBON REN ZUKI
(1. tsuki joudan askel eteen, 2. ja 3. chuudan paikallaan)
2. AGE UKE JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke askel taakse, tsuki paikallaan)
3. SOTO UKE CHUUDAN + YOKO EMPI UCHI CHUUDAN + YOKO URAKEN UCHI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(soto uke zenkutsu dachi, askel eteen; empi uchi ja uraken kiba dachi, sama käsi kuin soto uke, paikallaan; tsuki zenkutsu dachi)
4. UCHI UKE CHUUDAN + KIZAMI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke kokutsu dachi, askel taakse; kizami zuki zenkutsu dachi, paikallaan, sama käsi kuin uke; gyaku zuki zenkutsu dachi, paikallaan)
5. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel eteen; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
6. MAE GERI CHUUDAN + MAE GERI JOUDAN
(chuudan kamae; 1. potku palautus taakse, 2. potku sama jalka ja askel eteen)
7. MAWASHI GERI CHUUDAN
(chuudan kamae; askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; askel eteen kosa ashi, vasen ja oikea puoli)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)

KATA

BASSAI DAI / JION / ENPI / KANKU DAI

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

(**kaikki määrätyt hyökkäykset** ensin vasen jalka edellä, jonka jälkeen
sama hyökkääjä oikea jalka edellä)

OI ZUKI JOUDAN

OI ZUKI CHUUDAN

MAE GERI CHUUDAN

YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN

MAWASHI GERI (ilmoita joudan tai chuudan)

SHODAN -> NIDAN

KIHON (zenkutsu dachi + gedan kamae ellei toisin mainita)

1. OI ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. OI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(1. tsuki askel eteen, 2. tsuki paikallaan)
3. SANBON REN ZUKI
(1. tsuki askel eteen, 2. ja 3. tsuki paikallaan)
4. AGE UKE JOUDAN + SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(askel taakse; uket sama käsi; tsuki paikallaan)
5. UCHI UKE CHUUDAN + KIZAMI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke kokutsu dachi, askel eteen; 1. tsuki paikallaan, vaihto zenkutsu dachiin; 2. tsuki paikallaan, zenkutsu dachi)
6. SHUTO UKE CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel taakse; gyaku uchi zenkutsu dachi, paikallaan)
7. MAE GERI CHUUDAN + MAE GERI JOUDAN
(chuudan kamae; 1. potku palautus taakse, 2. potku sama jalka ja askel eteen)
8. YOKO GERI KEAGE CHUUDAN + YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(kiba dachi, chuudan kamae; 1. potku paikallaan etujalasta, 2. potku takajalasta ja askel eteen)
9. YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN
(zenkutsu dachi, chuudan kamae; askel eteen)
10. MAWASHI GERI CHUUDAN + YOKO URAKEN UCHI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(chuudan kamae; potku takajalasta, uchi saman puolen käsi kuin potku)

KATA

TOKUI NO KATA (oma valinta)

KUMITE

JIYU KUMITE

NIDAN -> SANDAN

KIHON (vapaa kamae)

1. KIZAMI ZUKI JOUDAN + OI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(askel eteen)
2. AGE UKE JOUDAN + SOTO UKE CHUUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(1. uke askel taakse; 2. uke sama käsi kuin edellinen; 2. uke ja tsuki paikallaan)
3. UCHI UKE CHUUDAN + KIZAMI ZUKI JOUDAN + GYAKU ZUKI CHUUDAN
(uke kokutsu dachi, askel eteen; 1. tsuki vaihto zenkutsu dachiin; uke ja 1. tsuki samalla kädellä; 2. tsuki zenkutsu dachi)
4. SHUTO UKE CHUUDAN + KIZAMI MAE GERI CHUUDAN + SHIHON NUKITE
(uke kokutsu dachi, askel taakse; potku paikallaan etujalasta, kokutsu dachi; gyaku uchi paikallaan ja vaihto zenkutsu dachiin)
5. MAE GERI > GYAKU ZUKI CHUUDAN + YOKO GERI KEKOMI CHUUDAN > GYAKU ZUKI CHUUDAN + MAWASHI GERI CHUUDAN > GYAKU ZUKI CHUUDAN
(jokainen potku takajalasta ja askel eteen; jokainen tsuki heti liikkuvan jalan laskeutuessa; tauko ja hallinta joka tsukin jälkeen ennen seuraavaa potkua)
6. USHIRO GERI CHUUDAN
(askel eteen)
7. MAE GERI CHUUDAN + YOKO GERI CHUUDAN + USHIRO GERI CHUUDAN
(askel eteen; kaikki potkut sama jalka ja ilman kosketusta maahan välissä)

KATA

TOKUI NO KATA (oma valinta; testinpitäjän tekninen kysely katasta)

KUMITE

JIYU KUMITE