

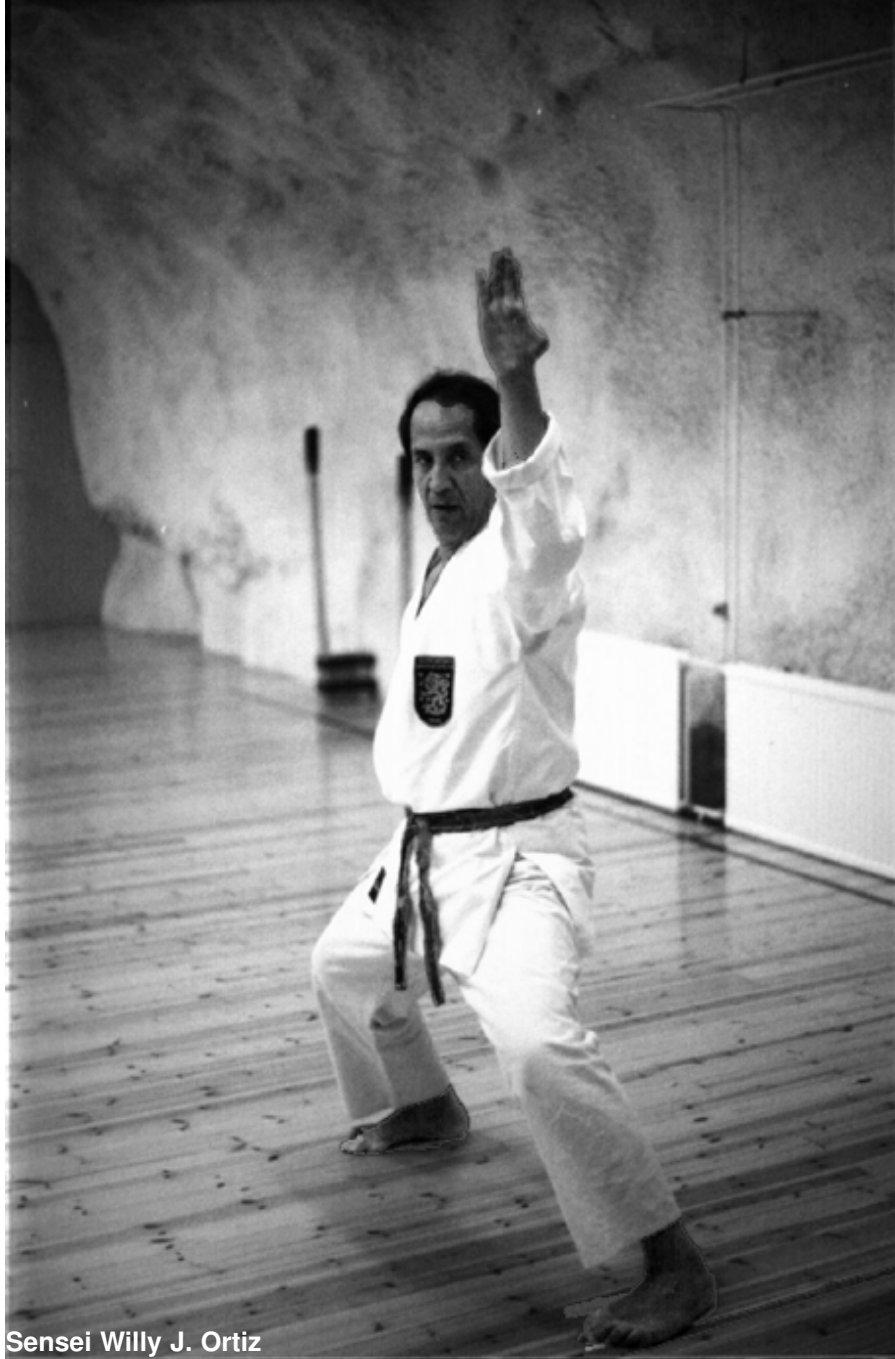


## **J.K.A. SUOMEN SHOTOKAN KARATE-DO LIITTO RY: VYÖKOEVAATIMUKSET**

Perustanut 17.10.1981 Sensei Willy Jose Ortiz  
Oikeusministeriön sekä Opetusministeriön hyväksymä  
Traditionaalinen Karateliitto 1983.

**MEMBER:**

Japan Karate Association/World Federation (J.K.A./W.F.)  
Suomen Karateliitto ry (S.K.L.)  
Suomen Liikunta ja Urheilu



Sensei Willy J. Ortiz

Meidän rintamerkki kuvastaa Sensei Willy J. Ortizin ajatusta hänen aloittaessaan Shotokan Karate - Do opetusta Suomessa vuonna 1975. Erikois digitalinen teksti "SHOTOKAN KARATE-DO R.Y."kuvaavat vanhaa itsepuolustus lajia sekä filosofista aatetta modernina aikana. Japanilaiset kirjaimet tarkoittavat (vasemmalta oikealle) KARATE-DO. Tiikeri on Shotokan Karaten symbolina vahvuuden, voiman ja itseluottamuksen vertauskuva. Punainen ympyrä valkoisen ympyrän sisäpuolella tarkoittaa "Keskiyön aurinkoa". Japanilaiset käyttävät punaista ympyrää yläpuolella merkinä "Nousevasta auringosta"

Hyvä Sensei:

Kun olet ottamassa vyökoetta harrastajilta, ihanteellinen tilanne olisi että:

- sinun täytyisi olla tyyni ja hallita itsesi
- sinun käskysi tulisivat olla ilmaistu selvällä ja voimakkaalla äänellä
- sinun pitää ilmaista mielipiteesi hienotunteisesti
- sinun päätöksesi tulee tehdä rehellisesti ja oikeudenmukaisesti
- sinun täytyy antaa testissä olijoille reilu mahdollisuus
- sinun täytyy olla hienotunteinen vanhemmille harrastajille ja lapsille
- sinun täytyy olla erityisen hienotunteinen vammaisille testissä olijoille
- sinun täytyy tuntea itsesi vakuuttuneeksi että testissä olijan on ollut mahdollista esittää parhaansa
- lopuksi, koko testin ajan sinun täytyy pitää mielessäsi Karate-Do:n korkein ihanne: KOHTELIAISUUS.

## SHOTOKAN KATAT:

### **Kihon kata:**

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan
5. Heian Godan
6. Tekki Shodan

### **Shitei kata:**

7. Bassai Dai
8. Kanku Dai
9. Jjion
10. Empi
11. Hangetsu

### **Tokui kata:**

- 12 Tekki Nidan
- 13 Tekki Sandan
- 14 Bassai Sho
- 15 Kanku Sho
- 16 Jitte
- 17 Nijushiho
- 18 Gankaku
- 19 Chinte
- 20 Sochin
- 21 Meikyo
21. Jiin
- 23 Unsu
- 24 Gojushiho Dai
- 25 Gojushiho Sho
- 26 Wankan

Vyökokeiden yhteydessä kuulusteltavista kilpailu tuomitsemissäännöistä ja Shotokan Karaten historia, periaatteet ja tekniikan perusteet 17.06.1996 lähtien.

### **8 kyu**

EIVÄT sisällä kilpailusääntöjä

### **7 kyu**

EIVÄT sisällä kilpailusääntöjä

### **6 kyu**

EIVÄT sisällä kilpailusääntöjä

### **5 kyu**

EIVÄT sisällä kilpailusääntöjä

### **4 kyu**

EIVÄT sisällä kilpailusääntöjä

### **3 kyu ja ylemmät**

Kokelaan on täydellisesti ymmärrettävä ja hallittava:

- Karate-Do:n tarkoitus
- Karaten historia.
- Shotokan Karaten historia.
- Shotokan teknikoiden merkityksen määrittely.
- Karaten tekniikoiden luomisesta.
- Shotokan katan historia.
- Katan henkinen ja fyysinen tarkoitus.
- Kyun ja Dan eri arvojen yhteyteen kuuluvat katat

Myös yleistiedon ja terminologian (esim. embusen, zanshin) tuntemusta.

### **1:n ja 2:n Kyu**

Henkilöillä, jotka tulevat ottamaan 2 KYU:n ja 1 KYU:n testin, tulee olla hyväksytty ja voimassa oleva KULMATUOMARILISENSSI

### **Sho.dan**

Jokaisella heistä tulee olla PÄÄ TUOMARIN lisenssi

### **Ni-dan ja ylemmät vyöt.**

Jokaisella heistä tulee olla PÄÄ TUOMARIN lisenssi ja suoritettu liiton VALMENTAJAN KURSSI.

### VALMENTAJAN KURSSI

Pidetään joka vuosi ja sen yhteydessä pidetään kirjallinen ja suullinen koe, sekä käytännön testi. Myös tulkitaan vyökokeen myöntämisen perusteet ja oikeus myöntää ne.

### Ehdotan ostettavaksi ja luettavaksi seuraavat kirjat:

Sensei Willy J. Ortizin:

“Traditionaalinen Karate-Do Käsitteet ja Ihanteet”

“Funakoshi, father of modern karate”

“Heian Kata: Shotokan Karaten peruskivi”

Sensei Gichin Funakoshin:

“Karate-Do: My Way of Life”

Sensei Masatoshi Nakayaman:

“Best Karate Series” 11 kirjaa

### HUOMIO:

- Alle 12v. harrastajan täytyy suorittaa välivyökoe joka 6 kk. Valivyökoe tarkoittaa:

- a. Perustekniikka koe (kihon)
- b. Shi hon kumite ja Heian kata koe

### 8b kyu

musta paksu viiva valkoisessa vyössä

### 8 kyu

keltainen vyö

### 7b kyu

musta paksu viiva keltaisessa vyössä

### 7 kyu

oranssi vyö

### 6b kyu

musta paksu viiva oranssissa vyössä

### 6 kyu

vihreä vyö

Tarkoittaa eteen ja taaksepäin 











Tarkoittaa eteenpäin 

Tarkoittaa taaksepäin 

## 8 KYU HARJOITUSAIKA 3 KK.



### A. KIHON

1. Oi zuki chudan 
  2. Oi zuki jodan 
  3. Age uke 
  4. Soto uke 
  5. Kokutzu-dachi ja shuto uke. 
  6. Kokutzu-dachi ja shuto ukesta, siirtää zenkutzu-dachiin ja gyaku zuki **KIAI** 
  7. Mae geri chudan 
  8. Mae geri jodan 
  9. Kamaesta: mae geri chudan ja kizami zuki jodan **KIAI** 
  10. Kamaesta: mae geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** 
- HUOMIO: kohdat 5 ja 6 ei alle 12v:lle**

### B. KUMITE

Shi hon kumite

### C. KATA

Heian Shodan

### D. HUOMIO

Testin aikana karatekan täytyy osoittaa, että hän ymmärtää perustekniikoiden periaatteet. Nopeuden ja voiman ei tarvitse olla korkeatasoisia, mutta hyväksyttäviä. Asentojen on oltava matalia.

7KYU HARJOITUSAIKA 6 KK.



**A. KIHON**

1. Oi zuki chudan ↔
  2. Oi zuki jodan ↔
  3. Age uke →
  4. Taaksepäin, age uke ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
  5. Soto uke →
  6. Taaksepäin, soto uke ja uraken uchi jodan samalla kädellä, sitten toisella kädellä gyaku zuki chudan **KIAI** ←
  7. Kokutzu-dachi ja shuto uke ↔
  8. Taaksepäin, kokutzu-dachi ja shuto ukesta siirtää zenkutzu-dachiin ja gyaku zuki chudan **KIAI** →
  9. Taaksepäin, kokutzu-dachi ja shuto ukesta siirtää zenkutzu-dachiin ja shihon (4) nukite jodan **KIAI** ←
  10. Mae geri chudan ↔
  11. Mae geri jodan ↔
  12. Kamaesta: mae geri chudan ja kizami zuki jodan **KIAI** →
  13. Kamaesta: mae geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
  14. Kiba-dachista: yoko geri keage jodan ↔
  15. Kiba-dachista: yoko geri kekomi chudan ↔
- HUOMIO: kohdat 14 ja 15 EI alle 12v:lle**

**B. KUMITE**

Shi hon kumite

**C. KATA**

Heian Nidan

**D. HUOMIO**

Testin aikana karatekan täytyy osoittaa, että hän ymmärtää KIME.



6 KYU HARJOITUSAIKA 9KK.



A. KIHON

1. Oi zuki chudan →
2. Oi zuki jodan ←
3. Age uke →
4. Taaksepäin: age uke, gyaku zuki chudan ja kizami zuki jodan **KIAI** ←
5. Soto uke →
6. Taaksepäin: soto uke ja uraken uchi jodan samalla kädellä, sitten toisella kädellä gyaku zuki chudan **KIAI** ←
7. Uchi uke →
8. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: uchi uke ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
9. Kokutzu-dachi ja shuto uke ↔
10. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke, sitten zenkutzudachista shihon nukite jodan **KIAI** →
11. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke, sitten mae ashi geri jodan ja zenkutzu-dachista shihon nukite chudan **KIAI** ←
12. Kamaesta: mae geri chudan →
13. Kamaesta: mae geri jodan ←
14. Kiba-dachista: yoko geri keage ↔
15. Kiba-dachista: yoko geri kekomi ↔
16. Kamaesta: mawashi geri chudan →
17. Kamaesta: mawashi geri chudan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
18. Kamaesta: mawashi geri jodan →
19. Kamaesta: mawashi geri jodan ja uraken uchi jodan, sitten toisella kädellä gyaku zuki chudan **KIAI** ←
20. Kamaesta: ashi barai ja kizami zuki jodan **KIAI** →
21. Kamaesta: ashi barai ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←

**HUOMIO: kohdat 20 ja 21 ei alle 12v:lle**

**B. KUMITE**

Shi hon kumite

**C. KATA**

Heian Sandan

**D. HUOMIO**

Testin aikana karatekan täytyy esittää kaikki tekniikat terävästi ja hänellä täytyy olla voimakkaat asennot. Sivupotkujen täytyy olla hyvin tehtyjä, käyttäen voimakasta työntävää liikettä ja terävyyttä. Kombinaatiot tulee esittää käyttäen erinomaista voimaa ja kiihtymistä. Testin aikana tulee olla nähtävissä ajoituksen ja refleksien parantuminen kaikissa tekniikoissa, varsinkin SAN BON KUMITESSA.

5 KYU HARJOITUSAIKA 12 KK.



**Ikävaatimukset: 12 v.**

**A. KIHON**

1. Shi hon zuki  $\longleftrightarrow$
2. Oi zuki chudan, gyaku zuki jodan **KIAI** ja gedan barai  $\longrightarrow$
3. Oi zuki jodan, gyaku zuki chudan **KIAI** ja gedan barai  $\longleftarrow$
4. Age uke  $\longrightarrow$
5. Taaksepäin: age uke, sitten paikalla, mae geri chudan ja gyaku zuki chudan **KIAI**  $\longleftarrow$
6. Soto uke  $\longrightarrow$
7. Taaksepäin: soto uke ja kiba-dachista enpi uchi chudan ja tate uraken uchi jodan **KIAI**  $\longleftarrow$
8. Uchi uke  $\longrightarrow$
9. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: uchi uke, gyaku zuki chudan ja kizami zuki jodan **KIAI**  $\longleftarrow$
10. Kokutzu-dachi ja shuto uke  $\longleftrightarrow$
11. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke, sitten zenkutzu-dachista shihon nukite jodan **KIAI**  $\longrightarrow$
12. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke, mae ashi geri chudan ja zenkutzu-dachista shihon nukite jodan **KIAI**  $\longleftarrow$
13. Kamaesta: mae geri chudan ja mae geri jodan (kaksi askelta kolme kertaa)  $\longrightarrow$
14. Kamaesta: mae ashi geri chudan, mae geri jodan ja kizami zuki jodan **KIAI**  $\longleftarrow$
15. Kiba-dachista: yoko geri keage  $\longleftrightarrow$
16. Kiba-dachista: yoko geri kekomi  $\longleftrightarrow$
17. Kamaesta: mawashi geri chudan  $\longrightarrow$
18. Kamaesta: mawashi geri jodan  $\longleftarrow$
19. Kizami mawashi geri chudan ja gyaku zuki chudan **KIAI**. Molemmat jalat.
20. Kizami mawashi geri jodan, uraken uchi jodan ja haito uchi jodan **KIAI**. Molemmat jalat.

**B. KUMITE**

Ippon kumite:

2 kertaa oi zuki chudan

2 kertaa oi zuki jodan

2 kertaa mae geri chudan

2 kertaa yoko geri kekomi chudan

2 kertaa mawashi geri jodan

**C. KATA**

Heian Yondan

**D. HUOMIO**

Testin aikana karatekan tulee osoittaa hyvää rytmitystä ja hyviä refleksejä. Tekniikoiden, sen lisäksi että ne ovat voimakkaita, tulee olla teräviä, niin että se on helppo havaita. Kaikkien tekniikoiden tulee olla ruoskamaisen napsahtavia. Sivupotkujen selvitys ja esittäminen täytyy olla paras mahdollinen.

#### 4 KYU HARJOITUSAIKA 18 KK.+ KILPAILUKOKEMUSTA



Ikävaatimukset: 12 v.

##### A. KIHON

1. Oi zuki chudan, gyaku zuki jodan **KIAI** ja gedan barai →
2. Oi zuki jodan, gyaku zuki chudan **KIAI** ja gedan barai ←
3. Taaksepäin: age uke ja paikalla mae geri chudan, gyaku zuki chudan ja uraken uchi jodan **KIAI** →
4. Taaksepäin: soto uke, kizami zuki jodan ja toisella kädellä gyaku zuki chudan **KIAI** ←
5. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke, sitten samalla kädellä kizami zuki jodan zenkutzu-dachista, ja toisella kädellä gyaku zuki chudan **KIAI** →
6. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: kokutzu-dachi ja shuto uke plus kizami mawashi geri jodan ja toisella kädellä, zenkutzu-dachista, shihon nukite chudan **KIAI** ←
7. Ushiro uraken uchi jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** →
8. Ushiro uraken uchi jodan ja gyaku zuki chudan, mawashi geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI**, sitten yksi askel taaksepäin ←
9. Kamaesta: mae geri chudan ja kizami zuki jodan **KIAI** →
10. Kamaesta: mae geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
11. Kiba-dachista: yoko geri keage ↔
12. Kiba-dachista: yoko geri kekomi ↔
13. Mawashi geri chudan ja mae geri jodan (kaksi askelta), sitten yksi askel taaksepäin →
14. Mawashi geri jodan ja ushiro geri chudan (kaksi askelta), sitten yksi askel taaksepäin ←
15. Kizami ashi barai ja gyaku zuki chudan plus ashi barai ja kizami zuki jodan **KIAI** →
16. Kizami ashi barai ja kizami mawashi geri jodan samalla jalalla plus ashi barai ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
17. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: uchi uke zenkutzu-dachissa ja sitten paikalla mae geri chudan, kizami kekomi geri chudan ja shuto uchi jodan **KIAI** →
18. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: uchi uke ja paikalla kizami keage geri jodan ja enpi mawashi chudan **KIAI** ←

**B. KUMITE** Ippon kumite:

- 2 kertaa oi zuki chudan
- 2 kertaa oi zuki jodan
- 2 kertaa mae geri chudan
- 2 kertaa yoko geri kekomi chudan
- 2 kertaa mawashi geri jodan

**C. KATA**

Heian godan

**D. HUOMIO**

Kaikkiin niihin ominaisuuksiin, joita vaaditaan aikaisemmin kuten hyvät refleksit, nopeus, voima ja niin edelleen, tulee karatekan lisätä hyvä kime ja tarkkuus.

Toinen tärkeä tarkkailtava asia on karatekan persoonallisuuden laatu ja hänen ymmärtämyksensä Karate-Do:n hengestä. Tätä täytyy harkita tarkoin koko harjoitusajan ennen 4 kyun myöntämistä, sillä tämä on todennäköisin käännekohta karatekan kehityksessä. Missään tapauksessa ei testin painopisteen tule olla sen fyysisessä osassa, vaan karatekan henkisissä ominaisuuksissa ja hänen yrityksessään.

Myös kokelaan on täydellisesti ymmärrettävä ja hallittava ottelusäännöt sekä niiden toteutus.

### 3 KYU HARJOITUSAIKA 24 KK + KILPAILUKOKEMUSTA



Ikävaatimukset: 12 v.

#### A. KIHON

1. Kamaesta: oi zuki jodan, gedan barai ja gyaku zuki chudan **KIAI** →
2. Kamaesta: oi zuki chudan ja gyaku zuki jodan **KIAI** ←
3. Taaksepäin, age uke ja soto uke samalla kädellä sitten toisella kädellä haito uchi jodan **KIAI** →
4. Taaksepäin, soto uke zenkutzu-dachissa, sitten siirto kiba-dachiin ja enpi uchi chudan ja tate uraken uchi jodan **KIAI** ←
5. Taaksepäin 45 asteen suuntaan: uchi uke kokutzu-dachista, shuto uchi jodan zenkutzu-dachista, ja sitten paikalla mae geri chudan ja kizami zuki jodan **KIAI** →
6. Eteen ja taaksepäin kokutzu-dachi ja shuto uke, sitten mae geri chudan ja gyaku zuki jodan **KIAI** ←
7. Kiba-dachista: kekomi geri chudan, sitten oi zuki jodan **KIAI** zenkutzudachista ja gedan barai kibadachissa →
8. Kiba-dachista: keage geri jodan ja gyaku zuki chudan zenkutzu-dachista, sitten mae geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ja gedan barai kibadachissa ←
9. Zenkutzu-dachista: kizami kekomi geri chudan, uraken uchi jodan ja haito uchi jodan **KIAI**, ja sitten yksi askel eteenpäin. →
10. Zenkutzu-dachista, kizami keage geri jodan, haito uchi jodan ja kizami zuki chudan **KIAI**, ja sitten yksi askel eteenpäin. ←
11. Mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla →
12. Mawashi geri jodan ja kekomi geri chudan samalla jalalla ←
13. Ura mawashi geri jodan →
14. Ura mawashi geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
15. Ushiro geri chudan →
16. Ushiro geri chudan ja samalla jalalla lattialta mae ashi geri chudan ←
17. GYAKU ZUKIN KIME JA TARKUUSKOEN

**B. KUMITE:** Ippon kumite

- 2 kertaa oi zuki chudan
- 2 kertaa oi zuki jodan
- 2 kertaa mae geri chudan
- 2 kertaa yoko geri kekomi
- 2 kertaa mawashi geri jodan
- 2 kertaa ushiro geri chudan

**C. KATA**

Heian kata plus Tekki Shodan

**D. HUOMIO**

Karatekan täytyy osoittaa liikkeissään oikeata voimankäyttöä jokaisessa erillisessä tekniikassa. Hänen katassaan ja kihon kombinaatioissaan tulee vallita täydellinen liikkeiden tasapaino.

Kumiteissa hänen tulee näyttää tekniikoiden oikeaa käyttöä, parantunutta ajoitusta, välimatkaa ja teniikoiden suoritusta.

Karatekan käyttäytymisen harjoitusten aikana sekä niiden ulkopuolella tulisi antaa selvän kuvan siitä persoonallisuuden kehityksen asteesta, jonka hän on saavuttanut. Samoin tulee olla selvää että hän on henkilö, joka on mukana avustamassa hyvin voimakasti Shotokan Karate-Do:n kehittämistä.

**3 kyu ja ylemmät**

Kokelaan on täydellisesti ymmärrettävä ja hallittava ottelusäännöt sekä niiden toteutus, lisäksi:

- Karate-Do:n tarkoitus ja historia
- Shotokan Karaten historia. Teknikoiden merkityksen määrittely.
- Karaten tekniikoiden luomisesta.
- Shotokan katan historia. Katan henkinen ja fyysinen tarkoitus.
  - a. Esitysaika
  - b. Montako asentoa
  - c. Montako tekniikkaa
  - d. Missä asennossa ja tekniikassa tulee KIAI ja miksi

- Kyun ja Dan eri arvojen yhteyteen kuuluvat katat



## 2 KYU HARJOITUSAIKA 30 KK + KILPAILUKOKEMUSTA



Ikävaatimukset: 12 v.

### A. KIHON

1. Kamaesta: eteenpäin kizami zuki jodan, oi zuki jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** →
2. Taaksepäin: gedan barai, sitten paikalla, mae geri chudan, kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
3. Askel eteenpäin, kokutzu-dachissa age uke ja gyaku zuki chudan, sitten siirto eteenpäin ja gedan barai kiba-dachissa ja lopuksi nihon nukite jodan **KIAI** zenkutzu-dachista ja askel taaksepäin. →
4. Suoraan taaksepäin: uchi uke ja haito uchi jodan, sitten siirto kiba-dachiin ja tetsui uchi chudan sitten zenkutzu-dachista enpi uchi jodan **KIAI**. ←
5. Kokutzu-dachi ja shuto uke eteen ja taaksepäin, sitten mae geri chudan ja gyaku zuki jodan **KIAI** →
6. Kiba-dachista yoko geri kekomi chudan, oi zuki jodan **KIAI** ja gedan barai kiba-dachissa ←
7. Kiba-dachista yoko geri keage jodan ja gyaku zuki chudan zenkutzudachista, sitten mawashi geri jodan ja enpi mawashi uchi chudan **KIAI** zenkutzudachista ja gedan barai kiba-dachissa →
8. Kizami kekomi geri chudan, ushiro geri chudan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
9. Kizami keage geri jodan, uraken uchi jodan ja ura mawashi geri jodan **KIAI** →
10. Zenkutzu-dachista: yoko geri kekomi chudan, ushiro geri chudan ja ashi barai ja kizami zuki jodan **KIAI**. ←
11. Eteenpäin: mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla →
12. Eteenpäin: mawashi geri jodan ja kekomi geri chudan samalla jalalla ←
13. Ura mawashi geri jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI** →
14. Eteenpäin: kizami ura mawashi geri jodan, ushiro geri chudan ja gyaku zuki chudan **KIAI** ←
15. KEKOMI JA KEAGE GERIN KIME JA TARKUUSKOEN.

## **B. KUMITE: Ju ippon kumite:**

1 oi zuki chudan	1 oi zuki jodan
1 mae geri chudan	1 mawashi geri jodan
1 yoko geri kekomi chudan	1 ushiro geri chudan
1 ura mawashi geri jodan	

## **C. KATA**

Yksi näistä: BASSAI DAI, KANKU DAI tai TEKKI NIDAN

## **D. HUOMIO**

Karatekan täytyy osoittaa liikkeissään oikeata voimankäyttöä jokaisessa erillisessä tekniikassa. Hänen katassaan ja kihon kombinaatioissaan tulee vallita täydellinen liikkeiden tasapaino.

Kumiteessa hänen tulee näyttää tekniikoiden oikeaa käyttöä, parantunutta ajoitusta, välimatkaa ja teniikoiden suoritusta.

Karatekan käyttäytymisen harjoitusten aikana sekä niiden ulkopuolella tulisi antaa selvän kuvan siitä persoonallisuuden kehityksen asteesta, jonka hän on saavuttanut. Samoin tulee olla selvää että hän on henkilö, joka on mukana avustamassa hyvin voimakasti Shotokan Karate-Do:n kehittämistä.

## **3 kyu ja ylemmät**

Kokelaan on täydellisesti ymmärrettävä ja hallittava ottelusäännöt sekä niiden toteutus, lisäksi:

- Karate-Do:n tarkoitus ja historia
- Shotokan Karaten historia. Teknikoiden merkityksen määrittely.
- Karaten tekniikoiden luomisesta.
- Shotokan katan historia. Katan henkinen ja fyysinen tarkoitus.
  - a. Esitysaika
  - b. Montako asentoa
  - c. Montako tekniikkaa
  - d. Missä asennossa ja tekniikassa tulee KIAI ja miksi
- Kyun ja Dan eri arvojen yhteyteen kuuluvat katat

1:n ja 2:n Kyu

Henkilöillä, jotka tulevat ottamaan 2 KYU:n ja 1 KYU:n testin, tulee olla hyväksytty ja voimassa oleva KULMATUOMARILISENSSI

## 1 KYU HARJOITUSAIKA 36 KK. + KILPAILUKOKEMUSTA



Ikävaatimukset: 12 v.

### A. KIHON

1. Kamaesta: taaksepäin 45 asteen suuntaan, gedan barai, sitten eteenpäin mae geri chudan, kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI**. Sitten yksi askel eteenpäin →
2. Kamaesta: suri ashi eteenpäin ja age uke ja tate enpi uchi jodan, sitten kokutzu-dachiin ja shuto uke, maeashi geri chudan ja zenkutzu-dachista gyaku zuki chudan, sitten eteenpäin mawashi geri jodan ja uraken uchi jodan **KIAI**. Sitten yksi askel eteenpäin ←
3. Kamaesta: taaksepäin 45 asteen suuntaan, uchi uke kokutzu-dachista ja haito uchi jodan zenkutzu-dachista, sitten siirto eteenpäin kiba-dachiin ja tetsui uchi chudan, sen jälkeen yoko geri kekomi chudan **KIAI** ja laske kamaeasentoon ja samalla jalalla siirra takaisin keskelle →
4. Kamaesta: käännä taaksepäin ja gyaku zuki chudan, sitten käännä takaisin haito uchi jodan, mae geri chudan paikalla ja yhdellä jalalla käännä taaksepäin soto uke jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI**, sitten käännä takaisin kamaeasentoon ←
5. Kamaesta: mawashi geri jodan, ushiro geri chudan ja gyaky zuki chudan, sen jälkeen ashi barai ja kizami zuki jodan, lopuksi gyaku zuki chudan **KIAI** →
6. Kamaesta: mae geri chudan ja kekomi geri chudan samalla jalalla ←
7. Kamaesta: mae geri chudan ja mawashi geri jodan samalla jalalla →
8. Kamaesta: mawashi geri jodan ja yoko geri kekomi chudan samalla jalalla ←
9. Paikalla, yhdellä jalalla seisten ja tee mae geri chudan, mawashi geri jodan ja sivulle yoko geri kekomi chudan.
10. Paikalla, yhdellä jalalla seisten mawashi geri jodan eteenpäin, yoko geri kekomi chudan sivulle ja ushiro geri chudan taaksepäin.

**B. KUMITE:** Ju ippon kumite:

1 oi zuki chudan	1 oi zuki jodan
1 mae geri chudan	1 mawashi geri jodan
1 yoko geri kekomi chuda	1 ushiro geri chudan
1 ura mawashi geri jodan	

Jiju kumite 2 kertaa 1 minuutti

**C. KATA**

Yksi näistä: JION, ENPI, HANGETSU tai TEKKI SANDAN

**D. HUOMIO**

Karatekan täytyy osoittaa liikkeissään oikeata voimankäyttöä jokaisessa erillisessä tekniikassa. Hänen katassaan ja kihon kombinaatioissaan tulee vallita täydellinen liikkeiden tasapaino.

Kumiteissa hänen tulee näyttää tekniikoiden oikeaa käyttöä, parantunutta ajoitusta, välimatkaa ja teniikoiden suoritusta.

Karatekan käyttäytymisen harjoitusten aikana sekä niiden ulkopuolella tulisi antaa selvän kuvan siitä persoonallisuuden kehityksen asteesta, jonka hän on saavuttanut. Samoin tulee olla selvää että hän on henkilö, joka on mukana avustamassa hyvin voimakasti Shotokan Karate-Do:n kehittämistä.

**3 kyu ja ylemmät**

Kokelaan on täydellisesti ymmärrettävä ja hallittava ottelusäännöt sekä niiden toteutus, lisäksi:

- Karate-Do:n tarkoitus ja historia
- Shotokan Karaten historia. Teknikoiden merkityksen määrittely.
- Karaten tekniikoiden luomisesta.
- Shotokan katan historia. Katan henkinen ja fyysinen tarkoitus.
  - a. Esitysaika
  - b. Montako asentoa
  - c. Montako tekniikkaa
  - d. Missä asennossa ja tekniikassa tulee KIAI ja miksi
- Kyun ja Dan eri arvojen yhteyteen kuuluvat katat

1:n ja 2:n Kyu

Henkilöillä, jotka tulevat ottamaan 2 KYU:n ja 1 KYU:n testin, tulee olla hyväksytty ja voimassa oleva KULMATUOMARILISENSSI

## SHO DAN

### HARJOITUS AIKA ENEMMÄN KUIN 3 V.



**Ikävaatimukset: 16v.**

#### A. KIHON

1. San bon zuki **KIAI**
2. Taaksepäin: Age uke ja gyaku zuki chudan **KIAI**
3. Zenkutzu-dachista, soto uke, sitten siirto kiba-dachiin ja enpi uchi chudan ja Tate uraken uchi jodan. **KIAI**
4. Taaksepäin: Uchi uke, kizami zuki jodan ja gyaku zuki chudan **KIAI**
5. Taaksepäin: Kokutzu-dachi ja shuto ukesta siirto zenkutzu-dachiin ja shihon nukite jodan **KIAI**
6. Mae geri chudan ja mae geri jodan **KIAI**
7. Kiba-dachista: yoko geri keage
8. Kiba-dachista: yoko geri kekomi
9. Mawashi geri jodan ja yoko geri kekomi (2 askelta X 3)
10. Mawashi geri jodan ja yoko geri kekomi chudan samalla jalalla
11. GYAKU ZUKIN KIME JA TARKUUSKOEN

#### B. KUMITE: Ju ippon kumite

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1 oi zuki chudan          | 1 oi zuki jodan      |
| 1 mae geri chudan         | 1 mawashi geri jodan |
| 1 yoko geri kekomi chudan | 1 ushiro geri chudan |
| 1 ura mawashi geri jodan  |                      |
- Jiju kumite 2 kertaa 1 minuutti

#### C. KATA

Heian kata + Yksi näistä: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi ja Hangetsu

## NI DAN



### HARJOITUS AIKA: ENEMMÄN KUIN 2 V. SHO-DANIN JÄLKEEN

**Ikävaatimukset: 16 v.**

#### **A. KIHON**

1. Kamaesta: Kizami zuki jodan ja San bon zuki **KIAI**
2. Kamaesta: Kizami zuki jodan ja mae geri chudan, sitten oi zuki jodan **KIAI**
3. Kiba-dachista: yoko geri keage jodan, sitten, toisella jalalla yoko geri kekomi chudan **KIAI**
4. Kamaesta: taaksepäin age uke, sitten eteenpäin mawashi geri jodan ja uraken uchi jodan kiba-dachista ja lopuksi oi zuki jodan **KIAI** zenkutzudachissa
5. Kamaesta: mae geri chudan, yoko kekomi geri chudan sivuunpäin ja ushiro geri chudan **KIAI** taaksepäin samalla jalalla kolme kertaa (molemmat jalat)

#### **B. KUMITE**

Ji yu kumite + kerta puolustajana ja kerta hyökkäjänä

#### **C. KATA**

Tekki kata + yksi näistä: Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Jitte.

## YLEISET KORKEAMPIEN VYÖKOKEIDEN VAATIMUKSET

### A. KIHON

**SAN DAN:** ei kihon koetta

**YON DAN:** ei kihon koetta

**GO DAN:** ei kihon koetta

### B. KUMITE

**SAN DAN:**

Ji yu kumite

**YON DAN:**

1. Itsepuolustus istuma-asennosta tuolista
2. Itsepuolustus "seiza" asennosta
3. Itsepuolustus kahta eri asetta vastaan
4. Itsepuolustus kiinni pitämistä vastaan
5. Tekniikan selitystä

**GO DAN:**

Erikois tekniikan tutkimuksen selitys

### C. KATA



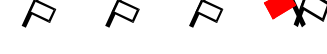

**SAN DAN:** omavalintainen kata ja selitys

**YON DAN:** omavalintainen kata ja selitys

**GO DAN:** omavalintainen kata ja selitys

## TUOMARIKOE

1. Millainen on ottelualue ja siihen liittyvät tarvikkeet ja ympäristö?
2. Mitä tuomarin tulee tehdä jos ottelija solvaa häntä?
3. Onko HANSOKU CHUI ja JOGAI CHUI yhteenlaskettuna hansoku?
4. Pisteiden tuovat alueet
5. Milloin tuomarin tulee ilmoittaa YAME jos ottelija kaatuu latialle?
6. Mitkä suoritukset voidaan katsoa IPPONEiksi vaikka ne eivät olisi aivan riittävän tehokkaita?
7. Huomioidaanko suoritus joka on tehty kamppailun loppumista ilmoittavan merkin aikana?
8. Milloin kamppailija voidaan julistaa suoraan hävineeksi?
9. Miten toimitaan loukkaantumistilanteessa?
10. Voiko päätuomari olla välittämättä kulmatuomarin merkistä?
11. Luettele kielletyt liikkeet ja suoritukset?
12. Mitä merkitsevät sanat:
  - TSUZUKETE
  - HANTEI
  - FUKUSHIN SHUGO
  - ENCHO
  - OTAGAI NI
  - AKA NO KIKEN NIYORI,-SHIRO NO KACHI
13. Miten suuri tulee kataottelualueen olla?
14. Katan tuomitsemisperusteet
15. Miten päätuomari toimii jos ottelija suorittaa väärän katan?
16. Piirrä ottelualue, sijoita tuomaristo oikeille paikoilleen sekä kumarrus tilanteessa että ottelu tilanteessa. Piirrä viivat kuka menee minnekin
17. Voiko ottelija henkilökohtaisesti tehdä protestin?
18. Mistä aloitat katan arvostelun suorituksessa?
19. Kuinka monta tuomaria on katakilpailussa?
  - a) pistejärjestelmässä
  - b) lippujärjestelmässä
- 20.-Antakaa oikea päätös:

- a) 
- b) 
- c) 
- d) 



## KARATEN SANAVARASTO

1ichi, 2 ni, 3 san, 4 shi, 5 go, 6 roku, 7 shichi, 8 hachi, 9 kyu, ja 10 ju.

<b>ASHI BARAI</b>	Jalkapyyhkäisy	<b>KOSHI</b>	Päkiä
<b>CHUDAN</b>	Vatsa	<b>MAWATE</b>	Käännös
<b>DACHI</b>	Asento	<b>REI</b>	Kumarrus
<b>GEDAN</b>	Nivukset	<b>SEIKEN</b>	Nyrkki
<b>HAJIME!</b>	Aloittakaa!	<b>SEIZA</b>	Istumaan
<b>HAI</b>	Kyllä	<b>SEMPAI</b>	Vanhin harrastaja
<b>IYE</b>	Ei	<b>SENSEI</b>	Opettaja, Mestari
<b>JODAN</b>	kasvot	<b>USHIRO</b>	Taaksepäin
<b>KIAI</b>	Huuto	<b>YAME</b>	Loppu
<b>KIHON</b>	Perustekniikka	<b>YOOI</b>	Valmistautua

<b>SAN BON KUMITE</b>	Kolmen askeleen sääntömukainen taistelu
<b>IPPON KUMITE</b>	Yhden askeleen
<b>JU IPPON KUMITE</b>	Yhden askeleen säännön mukainen vapaa taistelu
<b>JIYU KUMITE</b>	Vapaa taistelu
<b>HEIAN</b>	Peruskatan nimi joka koostuu sanoista heiwan ja antei (rauha ja tyyneys)
<b>KATA</b>	Hyökkäyksiä ja torjuntaja kaavan mukaisesti.

### Torjunta: UKE

AGE UKE	Kasvoja suojaava torjunta
ASHIBO KAKE UKE	Jalan koukkutorjunta
ASHIKUBI KAKE UKE	Nilkan koukkutorjunta
GEDAN BARAI	Nivuksia suojaava torjunta
GEDAN KAKE UKE	Edessa olevan nyrkin koukkaava torjunta
JUJI UKE	Kahden käden ristitorjunta
KAKIWAKE UKE	Kahden käden avaustorjunta
MAEUDE HINERI UKE	Kyynärvarren heittotorjunta
MOROTE UKE	Nyrkki tukien kyynärvartta
OTOSHI UKE	Pudotustorjunta
SHUTO UKE	Veitskäden torjunta
SOTO UKE	Sivulta torjunta sisäsuuntaan
SOKUMEN AWASE UKE	Kahden avokäden ristisivutorjunta
SOKUTEI MAWASHI UKE	Jalkapohjan torjunta
SOKUTO OSAE UKE	Jalkapohjan paino torjunta
TATE SHUTO UKE	Kohtisuoran veitsikäden torjunta
TEISHO AWASE UKE	Kahden käden kämmentyvien torjunta
UCHI UKE	Sisältä torjunta ulkosuuntaan

**Lyönti:**

EMPI UCHI  
HAISHU UCHI  
HAITO UCHI  
HIRAKEN  
HIZAGASHIRA UCHI  
KENTSUI UCHI  
KUMADE UCHI  
NAKADAKAKEN  
NIHON NUKITE UCHI  
SHIHON NUKITE UCHI  
TEISHO UCHI  
URAKEN UCHI  
SHUTO UCHI

**Potkuja: Geri**

FUMIKIRI GERI  
FUMIKOMI GERI  
GYAKU MAWASHI GERI  
HAISOKU GERI  
KAKATO GERI  
MAE ASHI GERI  
MAE GERI  
MAE TOBI GERI  
MAWASHI GERI  
MAWASHI TOBI GERI  
MIKAZUKI GERI  
URA MAWASHI GERI  
USHIRO GERI  
YOKO GERI KEAGE  
YOKO GERI KEKOMI  
YOKO TOBI GERI

**UCHI**

Kyynärpäälyönti  
Kämmenselän isku  
Veitsikäden sisäsivun isku  
Neljaan sormen keskinivelen isku  
Polvilyönti  
Vasaraisku  
Karhunkämmenlyönti  
Keskisormen keskinivelen lyönti  
Kahden sormenpään lyönti  
Neljän sormenpään lyönti  
Kämmentyvien lyönti  
Isku nyrkin takaosalla  
Veitsikäden lyönti

Matala työntösivupotku  
Polkaisusivupotku  
Vastakkainen kiertopotku  
Jalkapöydän potku  
Kantapään potku  
Etujalasta eteenpäin suunnattu potku  
Takajalasta eteenpäin suunnattu potku  
Lentävä eteenpäin suunnattu potku  
Ulkokautta kiertävä potku  
Lentävä kiertopotku  
Puolikuun muotoinen potku  
Sisäkautta kiertävä potku  
Takapotku  
Napsahtava sivupotku  
Työntävä sivupotku  
Lentävä sivupotku

**Käsihyökkäyksiä: Zuki**

AGE ZUKI	Nouseva isku
AWASE ZUKI	Kapea kaksoisisku "U"
CHOKU ZUKI	Monta peräkkäistä nyrkeillä suoritettua iskua
DAN ZUKI	Toistuva isku samalla nyrkillä
GYAKU ZUKI	Takimmaisella kädellä suoritettu isku
HASAMI ZUKI	Saksipuristusisku
KAGI ZUKI	Koukkuisku
KIZAMI ZUKI	Isku etukädellä
MAWASHI ZUKI	Kiertoisku
MOROTE ZUKI	Kaksoisisku
NAGASHI ZUKI	Perääntyminen ja isku etukadella
OI ZUKI	Askel eteenpäin ja isku
TATE ZUKI	Kohtisuora isku
URA ZUKI	Alakoukkuisku
YAMA ZUKI	Leveä kaksoisisku "U"

**Asentoja: Dachi**

HACHIJI DACHI	Hartianlevyinen asento, mutta varpaat 45° kulmassa
HANGETSU DACHI	Puolikuuasento
HEIKO DACHI	Hartianlevyinen asento, mutta jalkaterät ovat kohtisuorassa
HEISOKU DACHI	Jalkaterät yhdessä
KIBA DACHI	Ratsastajan asento, jossa jalkaterä ovat yhdensuuntaisia
KOKUTZU DACHI	L-muotoinen pitkä asento, jossa suurin osa painosta on takajalalla
MUSUBI DACHI	Jalkaterät yhdessä, mutta varpaat 45° kulmassa
NEKO ASHI DACHI	(Kissa-asento) Paino kokonaan takajalalla
RENOJI DACHI	L-muotoinen lyhyt asento
SANCHIN DACHI	Tiimalasi asento
SHIKO DACHI	Ratsastajan asento, jossa jalkaterät ovat 45° kulmassa
SOCHIN DACHI	(Fudo dachi) Ankkuroitunut asento
ZENKUTSU DACHI	Asento, jossa suurin osa painosta on etujalalla

