

Suoritettavat tekniikat 7-12.v juniori vihreälle vyölle ja siihen suoritettaville natsa-arvoille(2kpl).

7.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

1. DOJO ETIKETTI

2.KIHON – TSUKI UCHI & UKE(JIGO TAI)

- a. Jodan – Chudan Nido Zuki
- b. Furiken Uchi – Uraken Uchi
- c. Shuto Nido Uchi
- 2.1 Junzuki Dachi – Jodan Gaiwan Uke
- 2.2 Junzuki Dachi – Jodan Naiwan Uke
- 2.3 Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai

3.RENRAKU WAZA(yhdistelmä tekniikka-kombinaatio)

- a. Okuri Ashi Jodan Chudan Nido Junzuki
- b. Tsugi Ashi Jodan Gyakuzuki
- c. Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

4.KATA(liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan)

- a. Pinan Nidan

5. IPPON GUMITE(peruspariharjoitus)

- a. Sanbon Me nro 3. Otoshi Uke(ylhäältä alas suunnattu torjunta)
- b. Yonhon Me nro 4. Keri Uke(väistön aikana pyyhkäisevä torjunta)

6. GOSHIN NO HON

- a. Gyaku No Te Dori(vastapuoleisen käden ranne-otteesta vapautuminen)
- b. Ushiro Kubi Shime(takaapäin kuristuksesta vapautuminen)

7. JI JU GUMITE

- 1 minuutin ottelu suojina: käsisuojat ja kypärä.

WADO-RYU KARATE DO