

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

## 8.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

### 1. DOJO ETIKETTI

### 2.KIHON – TSUKI, UCHI & UKE

-Sonoba Zuki & Uke

- a. Jodan Zuki(lyönti pään korkeudelle)
- b. Chudan Naname Zuki(lyönti 45astetta sivuun)
- c. Uraken Uchi(lyönti käden päälliosalla)
- d. Shuto Uchi(lyönti kämmensyrjällä)

### 3.KIHON – GERI

a. Maegeri Chudan(etupotku vatsan korkeus)

b. Mawashigeri Chudan(kiertopotku)

### 4.RENRAKU WAZA(yhdistelmä tekniikka)

a. Ayumi Ashi Jodan Nido Zuki

b. Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki

c. Maegeri Chudan – Jodan Junzuki

### 5.KATA

a. Kihon Kata(liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan)

### 6.IPPON GUMITE

a. Ippon Me nro 1. Jodan Uke(ylätorjunta)

b. Nihon Me nro 2. Gedan Barai(alatorjunta)

### 7.GOSHIN NO HON

-Itsepuolustustekniikka, vapautuminen

a. Ai No Te Dori(saman käden kiinniotto)

b. Ushiro Kubi Shime(kuristus takaapäin)

### 8.JI JU GUMITE

- 1 minuutin ottelu, suojina: käsisuojat ja kypärä.

WADO-RYU KARATE DO