



JUNIORI-IKÄISTEN VYÖKOEVAATIMUKSET 6 -12.vuotiaat

Harjoittelun aloitus ja peruskurssi. Kurssin kesto on 2kuukautta ja harjoituksia on ma, ti ja to aina klo.17.30-18.30(päivistä voi valita 2kertaa viikossa käynnit). Kaikki harjoitukset ovat ohjattuja ja valvottuja. Kurssin vaatimukset: Reipasta ja innokasta mieltä.

-Ensimmäisen kuukauden jälkeen jaetaan ensimmäinen diplomi(juniori-ikäisten ensimmäinen virallinen vyö-arvo 10.kyu= valkoinen vyö yhdellä natsalla), mikäli harjoittelija on oppinut Dojo(sali)etiketin, kumarrukset, salin sääntöjen noudattaminen, kumarrukset ym.

-Kurssi päättyy juniiori natsakokeeseen(juniori-ikäisten toinen virallinen vyö-arvo 9.kyu= valkoinen vyö kahdella natsalla) ja näihin valmistaudutaan käymällä 2 kuukauden aikana 16 kertaa harjoituksissa, sekä harjoittelemalla vyökoevaatimuksia. Diplomimaksut ovat 15euroa/diplomi ja ne maksetaan diplomin jaon yhteydessä. Peruskurssimaksu on 55 euroa, joka maksetaan salille kolmannella harjoituskerralla(sporttikortilla kurssin hinta 45e)

Peruskurssin voi käydä läpi verkkareilla ja t-paidalla ja mikäli laji tuntuu sopivalta ja haluaa siirtyä jatkoryhmän puolelle niin sitten vasta puvun(Gi) hankkiminen tulee eteen. Toki puvun saa hankkia aikaisemminkin(www.sabe.fi)

Harjoittelu jatkoryhmässä:

Harjoittelu tapahtuu samoilla ajoilla. Harrastaja saa itselleen passin johon aletaan keräämään merkintöjä vyökokeita varten. Jatkoryhmäläisten vuosimaksu on 210euroa(voimassa maksupäivästä maksupäivään vuoden)

Wadoryu on mukava, mutta vaativa laji, tarkoituksenamme kuitenkin on aina ollut nuoren treenarin harrastavan omalla tasollaan. Tekniikoita, sanastoa ja lajikohtaista etikettiä opetellaan rauhallisella tahdilla.

Lisäinfoa: sähköposti: kodaidojo@saunalahti.fi

Täältä löydät ajantasatietoa: www.wadoryukodaidojo.fi

Budoa Kangasalla vuodesta 1970

Kodai Dojolla opettajana toimii Sensei Markus Salomaa 6.dan. 40.vuoden lajitausta. WKA Official Instructor ja Suomen Wadoryu Karateliiton pääopettaja.

Yokoso-Tervetuloa mukaan!

VYÖVAATIMUKSET JATKUVAT ALEMPANA

MINIMI AJAT SUORITTAMISTEN VÄLILLÄ

Minimiajat:

		Seniorit	Juniorit
Aloituksesta	10.kyuhun	1kk (Valkoinen vyö)	(Valkoinen vyö yksi natsa)
10.kyusta	9.kyuhun	2kk	(Valkoinen vyö kaksi natsaa)
9.kyusta	8.kyuhun	3kk	(Keltainen vyö)
8.kyusta	7.kyuhun	3kk	(Oranssi vyö)
7.kyusta	6.kyuhun	3kk (Vihreä vyö)	(Vihreä vyö)
6.kyusta	5.kyuhun	3kk	
5.kyusta	4.kyuhun	3kk	
4.kyusta	3.kyuhun	4kk (Ruskea vyö)	(Ruskea vyö)
3.kyusta	2.kyuhun	4kk	
2.kyusta	1.kyuhun	4kk	

-VYÖ-ARVOT-

6-12.vuotiaat valkoinen vyö yhdellä natsalla, vyökoetekniikat (1 kuukausi harjoittelun aloittamisesta)

10.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

(vyökoetilanteessa avustaja voi näyttää tekniikat 1-2 kertaa tekniikan nimen jälkeen, jonka jälkeen tekniikka suoritetaan normaalisti komentojen mukaan)

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. RITSU-REI | Pysty kumarrus |
| 2. SEI-ZA | Polvi-asentoon meneminen |
| 3. ZA-REI | Kumarrus polvi-asennosta |

4. NOUDATTAO OIKEAA DOJO-ETIKETTIÄ:

- Huolehtia omalta kohdaltaan Dojon siisteydestä.
- Kumartaa aina tullessa ja lähtiessä Dojolta.
- Huolehtia käsien ja jalkojen puhtaudesta, myös kynnet tulee olla lyhyet.
- Muistaa ettei syö tai juo Dojolla.
- Huolehdi että harjoittelupukusi on puhdas.

Oppilaan odotetaan tietävän myös seuraavat asiat:

(Mikäli tässä vaiheessa oppilaalla on jo Karatepuku)

- Kuinka pukea Karate-Gi oikein.
- Kuinka sitoa Karatevyö oikein.
- Kuinka taitella Karate-Gi oikein.

6-12.vuotiaat valkoinen vyö kahdella natsalla, vyökoetekniikat

9.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

(- Vyökoetilanteessa avustaja voi näyttää tekniikat 1-2 kertaa tekniikan nimen jälkeen, jonka jälkeen tekniikka suoritetaan normaalisti komentojen mukaan)

(- Kokeen pitäjällä on oikeus jättää pois listalta tekniikoita kokeessa, mikäli kokee sen tarpeelliseksi)

1. DOJO ETIKETTI

2.KIHON-TSUKI(SHIKO DACHI)

-Sonoba-Zuki(peruslyönti paikaltaan)

- a. Chudan(vatsan korkeus)
- b. Jodan(pään korkeus)

3.KIHON-UKE(SHIKO-DACHI)

- Sonoba-Uke(perustorjunta paikaltaan)

- a. Jodan Uke(ylätorjunta)
- b. Gedan Barai(alatorjunta)
- c. Chudan Gaiwan Uke(ulkotorjunta)
- d. Chudan Naiwan Uke(sisätorjunta)

4.KIHON KERI(JIGO TAI)

- Sonoba Geri(peruspotku paikaltaan)

- a. Maegeri(etupotku, päkiällä)
- b. Mawashigeri(kiertopotku, jalkapöydällä)
- c. Sokutogeri – Kekomi(jalan syrjällä, polven korkeuteen)

5. GOSHIN NO HON(SHIZENTAI)

- Itsepuolustustekniikka(vapautuminen)

- a. Ai No Te Dori(saman puolinen ranne-ote)
- b. Gyaku No Te Dori(vastakkainen ranne-ote)

6-12.vuotiaat keltainen vyö, vyökoetekniikat

8.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

(- Vyökoetilanteessa avustaja voi näyttää tekniikat 1-2 kertaa tekniikan nimen jälkeen, jonka jälkeen tekniikka suoritetaan normaalisti komentojen mukaan)

(- Kokeen pitäjällä on oikeus jättää pois listalta tekniikoita kokeessa, mikäli kokee sen tarpeelliseksi)

1. DOJO ETIKETTI

2.KIHON – TSUKI, UCHI & UKE

-Sonoba Zuki & Uke

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

2.1 Junzuki

2.2 Junzuki dachi-Jodan uke

3.2 Junzuki Dachi-Gedan Barai

4.KIHON – GERI

- a. Maegeri Chudan(etupotku vatsan korkeus)
- b. Mawashigeri Chudan(kiertopotku)

5.RENRAKU WAZA(yhdistelmä tekniikka)

- a. Ayumi Ashi Jodan Nido Zuki
- b. Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki
- c. Maegeri Chudan – Jodan Junzuki

6.KATA

- a. Kihon Kata(liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan)

Seuraavat on vaihtoehtoisia tekniikoita, jossa kokeen pitäjä voi pyytää esim, Goshin Ho tekniikat Ippon Kumiten sijasta tai päinvastoin tai jättää listasta pois:

7.IPPON GUMITE

- a. Ippon Me nro 1. Jodan Uke(ylätorjunta)
- b. Nihon Me nro 2. Gedan Barai(alatorjunta)

8.GOSHIN NO HON

- Itsepuolustustekniikka, vapautuminen
- a. Ai No Te Dori(saman käden kiinniotto)
 - b. Ushiro Kubi Shime(kuristus takaapäin)

6-12.vuotiaat oranssi vyö, vyökoetekniikat

7.KYU

Oppilaan/kokelaan odotetaan osaavan seuraavaa:

(- Vyökoetilanteessa avustaja voi näyttää tekniikat 1-2 kertaa tekniikan nimen jälkeen, jonka jälkeen tekniikka suoritetaan normaalisti komentojen mukaan)

(- Kokeen pitäjällä on oikeus jättää pois listalta tekniikoita kokeessa, mikäli kokee sen tarpeelliseksi)

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 Dachii – Jodan Gaiwan Uke
- 2.2 Junzuki Dachii – Jodan Naiwan Uke
- 2.3 Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
- 2.4 Neko Ashi Dachii- Sonoba Maegeri
- 2.5 Shiko Ashi Dachii- Surikomi Sokuto Kekomi

3.RENRAKU WAZA(yhdistelmä tekniikka-kombinaatio)

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

4.KATA(liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan)

- a. Pinan Nidan

Seuraavat on vaihtoehtoisia tekniikoita, jossa kokeen pitäjä voi pyytää esim, Goshin Ho tekniikat Ippon Kumiten sijasta tai päinvastoin tai jättää listasta pois:

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. Tatami No Kubi Shime Dori(lattiantason kuristuksesta vapautuminen)

WADO-RYU KARATE DO

Tästä eteenpäin siirrytään yli 12.vuotiaiden vyövaatimuksiin 6.kyu