

Kyu-vyökoevaatimukset

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 8.9.2019

Taso	Aika	Tekniikat											
		Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyu waza	Kokyu-ho
6. Kyu	20 Harjoitus-päivää	Aihanmi katatedori					Aihanmi katatedori	Aihanmi katatedori					Suwariwaza ryotedori
5. Kyu	30 Harjoitus-päivää	Shomen uchi ----- Katatedori					Katatedori	Shomen uchi					Suwariwaza ryotedori
4. Kyu	40 Harjoitus-päivää	Shomen uchi ----- Katadori					Yokomen uchi	Shomen uchi					Suwariwaza ryotedori
3. Kyu	50 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza)					Ryotedori ----- Yokomen uchi	Shomen uchi ----- Tsuki			Ryotedori	Katatedori	Suwariwaza ryotedori
2. Kyu	50 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katadori (suwari- ja tachiwaza) -----					Katatedori (Hanmi-handachi waza)	Shomen uchi (tachi- ja suwariwaza) ----- Katatedori (tachi- ja suwariwaza) ----- Tsuki (tachiwaza)	Katatedori		Ryotedori	Ryotedori ----- Yokomen uchi ----- Morotedori -----	Suwariwaza ryotedori
1. Kyu	60 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Yokomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katadori (suwari- ja tachiwaza) ----- Ushiwaza ryotedori				Yokomen uchi	Katatedori Ryotedori (hanmi-handachi- ja tachiwaza)	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katatedori (suwari- ja tachiwaza) ----- Tsuki (tachiwaza) -----			Ryotedori	Ryotedori ----- Morotedori ----- Ushiwaza ryotedori -----	Suwariwaza ryotedori

Katatedori = gyaku hanmi

Tsuki = chudan ja jodan

Kaitennage = uchi- ja sotokaitennage

Kyu-graduointien asetekniikkavaatimukset säilyvät ennallaan.

- 6. kyu Oppimistavoitteet:** Ryhdikäs asento. Kokelas tunnistaa migi (oikea)- ja hidari (vasen) hanmit, taisabakit (tenkan, irimitenkan) ja pystyy tekemään mae- ja ushiro ukemin polviltaan ja seisaaltaan (suwari- ja tachiwaza) (migi/hidari). Keinahdus ushiro-ukemi (migi/hidari). Ushiro ukemi pyörähtäen (vasen ja oikea). Tunnistaa omoten ja uran välisen eron. Yleinen dojokäytös ja graduointietiketti ovat tiedossa. Tekniikoita suorittaessa kokelas pystyy näyttämään tekniikan ilman mallisuoritusta muodollisesti (kata).
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** perusasennot (kamae), käännökset tachi- ja suwariwaza (taisabaki), ikkyo-undo, tainotenkan-ho, shomen ja yokomen uchi lyönti, tavoittelee tasapainoisen hanmin käyttöä.
- 5. kyu Oppimistavoitteet:** Suorituksessa kiinnitetään huomiota kehon rentouttamiseen. Tegatanan (kämmensyrjä) käyttö, shomen- ja yokomen uchi lyönnit ja näiden lyöntien vastaanotto. Ikkyo-undo (huomio polvien ja lantion käyttöön, käsien ojentaminen eteen ja alas). Shikko eteen ja taakse. Tekniikoiden suoritus ilman toistuvia uudelleen yrityksiä, sekä alustava käsitys etäisyydestä.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen (mae, ushiro, tenkan-tyyppiset harjoitteet), shomen ja yokomen uchi -lyönnit, erilaiset kohtaamis- ja liikkumisharjoitteet, mae-ukemin tekeminen esteen yli, lyöntiukemin opetteleminen mattoon jääden, nikyo rannelukko.
- 4. kyu Oppimistavoitteet:** Sisäänmenot ulkopuolelle (shomen uchi) ja sisäpuolelle (yokomen uchi) vastaanotto ja sijoittuminen. Lukkotekniikoiden muoto selkeä ja lukkojen eroavaisuudet tunnistetaan. Tilan hallinta lyhyeltä etäisyydeltä (katadori). Yhtenäinen tekniikoiden suoritus, etäisyys alkavat näkymään suorituksissa (nopeutta ei tarvitse lisätä), ukemin suoritus mattoon jääden, yokomen ja shomen uchin selkeä suoritustapa, katadori otteen horjutukset. Omoten ja uran ero ymmärrettävä ja pystyttävä näyttämään tekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen, kagari-keiko kokyonage tyyppinen harjoittelu, shiho- ja hachi-undo, suwariwaza shomen uchi ikkyo ja nikyo, kotegaeshi eri otteista, ryotedori tenchinage, katatedori kokyoho, erilaisten tsukien esittely, munedori vs. katadori, erilaiset kohtaamisetäisyyden ja uken horjuttamisen harjoitteet.
- 3. kyu Oppimistavoitteet:** Liikkuminen ja sijoittuminen tekniikoissa polviltaan ja seisaaltaan tehden. Selkeät lukkotekniikoiden otteet. Ajoitus näkyy, etäisyyden ja horjutuksen merkitys tekniikoissa ymmärretään. Suositellaan lyöntiukemin tekeminen lonkan korkeudelta, perustekniikan (kisonwaza) ja sovelletun tekniikan (oyowaza) eroavaisuuksien oppiminen alkaa. Johdonmukainen ja sujuva lyöntien vastaanotto ja tekniikka, esimerkillinen dojokäytös. Selviää ukena lukkotekniikoissa ja ymmärtää uken roolin heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen, kagari-keiko kokyonage tyyppinen harjoittelu, koshinagen esittely, uchikaitennage, sotokaitenosae, ryotedori kokyonagen eri variaatioiden harjoittelu, shomen uchi uchikaiten sankyo, sotokaitennage, suwariwaza iriminage, esitellään hanmi-handachiwaza, vaativampien korkeiden ukemien harjoittelu (koshinage, shihonage -ukemit).
- 2. kyu Oppimistavoitteet:** Toriwaza lyhyeltä etäisyydeltä (katadori). Katatedori (aihanmi, gyakuhanmi) tekniikoiden soveltaminen kahdenkäden (morotedori) hyökkäyksiin. Liikkumisessa näkyy rytmitys ja keskitys. Hanmi handachiwazan oppiminen alkaa. Harjoittelija ymmärtää ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo -tekniikat tachi- ja suwariwazasta, horjutus ja otteiden vaihto näkyvät, koesuorituksessa näkyy etäisyys ja ajoitus tekniikoissa. Tekniikat on pystyttävä tekemään liikkeestä ja paikaltaan. Jiyuwazan suorituksessa on nähtävissä liikkeiden jatkuvuus. Selviää ukena lukko- ja heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** esitellään potkut, sekä tekniikoista morotedori jujigarami, ryokatadori kokyonage ja ushirowaza kokyonage, koshinage ja sotokaitennage
- 1. Kyu Oppimistavoitteet:** Gokyon ja ikkyon eron tunnistaminen. Keskittymisen säilyttäminen koko kokeen ajan. Rytmitys ja tekniikoiden keskitykset näkyvät selvästi. Tekniikat, lutot, otteenvaihdot ja loppulukot ovat selkeitä, liikkeet tehdään ryhdikkäässä asennossa. Ymmärtää kihon wazan merkityksen aikidossa. Osaa toimia ukena lukko- ja heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** vyökokeiden perustekniikkalistalta puuttuvien tekniikoiden harjoittelu. Näitä ovat: koshinage, hijikimiosae, uchikaiten sankyo, aikiotoshi. Tutustuminen erilaisiin harvinaisempiin hyökkäysmuotoihin: ushiro eridori, katatedori kubishime, maegeri, munedori, katadori menuchi, ushirowaza ryokatadori, ushirowaza ryohijidori sekä harvinaisemmat hyökkäysmuoto-tekniikkakombinaatiot (maegeri iriminage, chudan tsuki sotokaitennage). Jiyuwazan harjoittelun laajentaminen kattamaan toriwaza jiyuwazan ja uchiwaza jiyuwazan. Hyökkäysmuotojen ja tekniikoiden yhtäläisyyksien ja erojen pohdinta alkaa. Tutustuminen ameno torifune harjoitteeseen.

Jokainen seura voi valita asevaihtoehtoista itselleen sopivimman. Suosituksena on, että seuran järjestämissä graduointitilaisuuksissa noudatetaan asetekniikoiden osalta pääsääntöisesti yhtä yhteistä linjaa. Dan-graduointiin ilmoittautumisen yhteydessä kokelaan tulee ilmoittaa, minkä asevaihtoehdon mukaisesti hän kokeen suorittaa.

Vaihtoehto 1

3.kyu		
bokken	kihon suburi	shomen-uchikomi kirigaeshi menuchi-tsuki shihogiri

2.kyu		
jo	kihon suburi	20 kpl

1.kyu		
jo	kata	13 31

1.dan		
bokken	awase-ho	7 kpl
jo	awase-ho	8 kpl

2.dan		
bokken	kumitachi	5 kpl
jo	kumijo	7 kpl

3.dan		
bokken	kumitachi henkawaza ken	10 kpl (miekkasovellukset)

4.dan		
bokken	kumitachi henkawaza tai	10 kpl (vartalosovellukset)

Vaihtoehto 2

kahden kepin tekniikoissa tulee näyttää myös uken osuus

5.kyu		
bokken	suburi	shomen-uchi tsuki shomen-uchi – tsuki yokomen-uchi

jo	suburi	choku tsuki gyaku tsuki kaeshi tsuki (renzoku, mae, ushiro) honte uchi (renzoku, mae, ushiro) gyakute uchi (renzoku, mae, ushiro) menuchi – tsuki (renzoku, mae, ushiro)
----	--------	---

4.kyu		
nagella bokken tai jo	aihanmi katatedori	nikyo sankyo iriminage

3.kyu		
sandan-uchi		
nagella bokken tai jo	gyakuhanmi katatedori	ikkyo nikyo
bokken-bokken, bokken-jo	shomen-uchi	shihonage

2.kyu		
nagella bokken tai jo	aihanmi katatedori	uchikaiten iriminage uchikaiten sankyo uchikaiten kotegaeshi uchikaiten udekimenage
bokken-bokken, bokken-jo	shomen-uchi	nikyo sankyo

1.kyu		
nagella bokken	katadori-menuchi	ikkyo nikyo sankyo udekimenage kokyonage
bokken-bokken, bokken-jo	katadori-menuchi	ikkyo nikyo kotegaeshi

1.dan		
ase- ja vartalotekniikoiden välinen yhteys		
bokken-bokken, bokken-jo	shomen-uchia vastaan tsukia vastaan	5 kpl, erilaisilla aluilla 2 kpl, erilaisilla aluilla

2.dan		
osattava vartalotekniikoiden atempapaikat sekä vastaavat paikat asetekniikoissa – uken roolissa edistyneemmät muodot		
bokken-bokken, bokken-jo	tsukia vastaan yokomen-uchi + gyaku-yoko	5 kpl, erilaisilla aluilla 3 kpl

Vaihtoehto 3

2.kyu		
bokken	kihon suburi	shomen-uchikomi kirigaeshi menuchi-tsuki shihogiri

1.kyu		
jo	kihon suburi	10 kpl

Dan-vaatimuksissa vain aseita vastaan tehtävät tekniikat (taibukiwaza). Katso kaikille yhteiset vaatimukset!

Vaihtoehto 4

3.kyu		
bokken	kihon suburi	shomen-uchikomi kirigaeshi menuchi-tsuki shihogiri

2.kyu		
bo	liikkuminen kihon suburi	mae, ushiro tsuki, yokomen, gyaku yokomen

1.kyu		
bo	kata 1	

Dan-vaatimuksissa vain aseita vastaan tehtävät tekniikat (taibukiwaza). Katso kaikille yhteiset vaatimukset!