

VALKOINEN + NATSA

KIHON

Lyönnit (heikodachi): seikentsuki, urakenuchi, shutouchi

Torjunnat (heikodachi): jodanuke, sotouke, uchiuke, gedanbarai

Potkut (heikodachi): kantsetsugeri (tukijalan käännöllä), maegeri, mawashigeri, hizageri

IDO KIHON

- juntsuki jodan (zenkutsudachi)
- maegeri chudan (zenkutsudachi)
- shikodachitsuki gedan
- sanchindachitsuki chudan

KELTAINEN

RENRAKU WAZA

- nidantsuki – mawashigeri chudan
- mawashigeri chudan – gyakutsuki jodan

KATA

Gekisai 1
Sanchin 1 (Miyagin sanchin)

IPPON KUMITE

H: juntsuki jodan (zenkutsudachi)
T: jodanuke – gyakutsuki chudan (zenkutsudachi)

H: maegeri chudan (zenkutsudachi)
T: väistö sivuun ulkopuolelle - shikodachi gedanbarai – gyakutsuki chudan (zenkutsudachi)

KELTAINEN + NATSA

KIHON

Lyönnit (heikodachi): sandantsuki, empiuchi, uratsuki, kizamitsuki

Torjunnat (heikodachi): sandanuke, kakeuke, mawashiuke

Potkut (liikkuen annetusta asennosta): fumigeri, ushirogeri, sokutogeri, mawashigeri

IDO KIHON

- maegeri – kantsetsugeri samalla jalalla (zenkutsudachi)
- mawashigeri chudan (nekoashidachi)- gyakutsuki chudan (zenkutsudachi) – kakeuke (nekoachidachi)
- ushirogeri chudan – gyakutsuki chudan (zenkutsudachi)
- sokutogeri chudan – gyakutsuki chudan (zenkutsudachi)

ORANSSI

RENRAKU WAZA

- surikomi mawashigeri jodan – urakenuchi jodan - gyakutsuki chudan
- surikomi sokuto chudan - urakenuchi jodan – gyakutsuki chudan

KATA

- Gekisai 1 + bunkai
- Gekisai 2
- Sanchin 1 (Miyagin sanchin)

IPPON KUMITE

- H: maegeri chudan (nekoashidachi)
- T: nekoashidachi – väistö – sisäpuolengedanbarai – gyakutsuki / empi chudan

- H: maegeri chudan
- T: maegerikaato (harjoitusversio)

- H: mawashigeri chudan
- T: mawashigerikaato (harjoitusversio)

SANBON KUMITE

- H: sanchindachitsuki jodan – sanchindachitsuki chudan – shikodachitsuki gedan
- P: sandanuke

SIDONTATEKNIIKAT

1-3

JIYU KUMITE

- pystyottelu

ORANSSI + NATSA

KIHON

Lyönnit (heikodachi): nidantsuki (suriashi), furiuchi, nagashitsuki (väistö zenkutsudachiin), mawashitsuki

Torjunnat (liikkuen): teishouke gedan, yondanuke [**jodanuke – sotouke (sama käsi), uchiuke – gedanbarai (sama käsi)**]

Potkut (liikkuen): yokogeri, sokutogeri, ushirogeri, kakatogeri, maegeri-kantsetsugeri (samalla jalalla)

IDO KIHON

- kakeuke – kantsetsugeri – takakäden shutouchi jodan (sanchindachi)
- väistö sivulle – kakeuke – yokogeri chudan - gyakutsuki chudan (sanchindachi)
- shikodachi teishouke gedan – gyakutsuki chudan (zenkutsudachi)
- shikodachi gedanbarai – urakenuchi jodan samalla kädellä
- nekoashidachi kakeuke – etujalan maegeri jodan

VIHREÄ

RENRAKU WAZA

- sokutogeri chudan – ushirogeri chudan - gyakutsuki chudan
- maegeri chudan – nidantsuki - mawashigeri jodan
- maegeri jodan – takajalan ashibarai - urakenuchi jodan – gyakutsuki chudan
- gyakutsuki jodan – kakatogeri – hizageri chudan – awasetsuki chudan

KATA

Gekisai 2 + bunkai

Saifa

Sanchin 2 (Higaonnan sanchin)

IPPON KUMITE

H: mawashitsuki jodan

P: jodanuke – uratsuki (yhtäaikaisesti)

H: maigeri

P: heitto tai kaato

H: mawa

P: heitto tai kaato

SANBON KUMITE

H: sanchindachitsuki jodan – sanchindachitsuki chudan – shikodachitsuki gedan

P: sandanuke ja vastalyönti (torjunta pidetään lyönnin aikana)

SIDONTATEKNIIKAT

4-6

YAKOSOKUKUMITE

1-5

JIYU KUMITE

- pystyottelu

VIHREÄ + NATSA

KIHON

Lyönnit (liikkuen): nidantsuki, nukite, haitouchi, agetsuki

Torjunnat (liikkuen): kouke, urakakeuke, kakeuke

Potkut (liikkuen): kantsetsugeri, maegeri-mawashigeri (samalla jalalla), ushirogeri, uramawashigeri

IDO KIHON

- mawashigeri chudan – shoteigedanbarai nukite jodan (yhtäaikaisesti) (sanchindachi)
- ushirogeri chudan - uchiuke gyakutsuki chudan (yhtäaikaisesti) (zenkutsudachi)
- shikodachigedanbarai - agetsuki jodan – urakenuchi jodan (eteen ja taaksepäin)
- urakakeuke kingeri (nekoachidachi) – maegeri chudan samalla jalalla – agetsuki (shikodachi)

SININEN

KATA

Saifa + näytetään bunkai katan neljästä eri kohdasta
Seiunchin
Sanchin 2 (Higaonnan sanchin)

RENRAKU WAZA (tehdään myös uken kanssa)

- maegeri chudan – mawashigeri jodan samalla jalalla – ushirogeri chudan - urakenuchi– haitouchi jodan
- uchiuke (jousto taakse) – kizamitsuki jodan – takajalan ashibarai – gyakutsuki chudan
- surikomi gyakutsuki jodan – takajalan ashibarai – surikomi uramawashigeri jodan – gyakutsuki chudan

IPPON KUMITE

H: mawashigeri ja uramawashigeri
P: heitto tai kaato

H: sokuto ja ushirogeri
P: heitto tai kaato

SANBON KUMITE

H: sanchindachitsuki jodan – sanchindachitsuki chudan – shikodachitsuki gedan (hyökkäykset suriashilla)
P: sandanuke ja kaato viimeiselle

YAKOSOKUKUMITE

6-10

JYU KUMITE

- pystyottelu ja vapaaottelu

SININEN + NATSA

IDO KIHON

Lyönnit (liikkuen): kizamitsuki – gyakutsuki, uraken, awasetsuki

Torjunnat (liikkuen, torjunnan perään tilanteeseen soveltuva käsitekniikka):

mawashiuke, jodanuke, kakeuke, urakakeuke, gedanbarai, sotouke, sandanuke samalla kädellä – lyönti, nidanuke – gyakutsuki – potku

Potkut (liikkuen):

ushiomawashigeri, mawashigeri-sokuto (samalla jalalla), ushirogeri-mawashigeri jodan, tobimaegeri

KATA

Seiunchin + näytetään bunkai katan neljästä eri kohdasta
Sanchin 2 (Higaonnan sanchin)

RUSKEA

RENRAKU WAZA (tehdään myös uken kanssa)

- gyakutsuki chudan – kakatogeri jodan – gyakutsuki jodan – mawashigeri chudan - ushiromawashiheri jodan
- mawashigeri gedan - mawashiheri jodan samalla jalalla – gyakutsuki chudan - nagashitsuki jodan – takajalan mawashigeri polvitaipeseen
- kizamitsuki jodan – haitouchi jodan (kiinni niskasta) – takajalan hizageri chudan – takakäden empi jodan

IPPON KUMITE (vapaasta asennosta liikkuen)

H: käsihyökkäys

P: 2 eri kaatoa, hallintaotetta tai näiden yhdistelmää
- vapaita vastatekniikoita

H: jalkahyökkäys

P: 2 eri kaatoa, hallintaotetta tai näiden yhdistelmää
- vapaita vastatekniikoita

H: niskalenkki

P: irrottautuminen
- vapaita vastatekniikoita

KUMITE

1-8

JIYU KUMITE

- pystyottelu ja vapaaottelu