

Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset
junioreille (n.7-15 vuotiaat)



12.mon, valkoinen + natsa

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- mae - ushiro - yoko
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - gyaku tsuki
Keri waza - potkut (paikalta)	- mae geri - hiza geri - ushiro geri
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke

11.mon, keltainen

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- mae - ushiro - yoko
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- mae
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Keri waza - potkut	- mae geri - hiza geri - ushiro geri
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki

Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset



10.mon, keltainen + natsa

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- mae - ushiro - yoko
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- mae - ushiro
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Uke waza - torjunnat (askeleen kanssa)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 1 - irrottautuminen)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke

Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset



9.mon, oranssi

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- kaikki 3 kpl
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- mae - ushiro - yoko
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri - fumi komi - mawashi geri (etujalalla)
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Uke waza - torjunnat (askeleen kanssa)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kake tsuki - age tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 1 - irrottautuminen)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke

Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset

8.mon, oranssi + natsa

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- kaikki 3 kpl
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- kaikki 3 kpl
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi - ushiro enpi uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri - fumi komi - mawashi geri (etujalalla) - mawashi geri (takajalalla)
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Renzoku waza - yhdistelmät	- jodan uke – hiza geri – tetsui uchi - gedan barai – yoko geri – haito uchi - uchi uke – mae geri – gyaku tsuki
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kake tsuki - age tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki - mae geri – kisami tsuki – gyaku tsuki
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 3 - kaataminen)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke
Ne waza – mattotekniikka (sidonnat)	- kesa gatame - do jime - tate gatame



Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset

7.mon, vihreä

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- kaikki 3 kpl
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- kaikki 3 kpl
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi - ushiro enpi uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri - fumi komi - mawashi geri (etujalalla) - mawashi geri (takajalalla)
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- kaikki 6kpl
Renzoku waza - yhdistelmät	- jodan uke – hiza geri – tetsui uchi - gedan barai – yoko geri – haito uchi - uchi uke – mae geri – gyaku tsuki - soto uke – mawashi geri – uraken uchi - kake uke – fumi komi – shuto uchi - shuto uke – kinteki geri – enpi uchi
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kake tsuki - age tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki - mae geri – kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – mawashi geri
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 3 - kaataminen)	- kaikki 6 kpl
Ne waza – mattotekniikka (sidonnat ja poistuminen niistä)	- kesa gatame - do jime - tate gatame
Kata	- Kihon kata
Randori	- asennot



Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset

6.mon, vihreä + natsa

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- kaikki 3 kpl
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- kaikki 3 kpl
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi - ushiro enpi uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri - fumi komi - mawashi geri (etujalalla) - mawashi geri (takajalalla)
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- kaikki 6kpl
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki - gyakutsuki - kake tsuki - age tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki - mae geri – kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – mawashi geri - kisami tsuki – mawashi geri – kake tsuki – age tsuki
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 3 - kaataminen)	- kaikki 6 kpl
Ne waza – mattotekniikka (sidonnat ja poistuminen niistä)	- kesa gatame - do jime - tate gatame - yoko gatame - ushiro gatame - uki gatame
Kata	- Kihon kata - Taisabaki kata
Randori	- asennot



Koryu Uchinadi Finland vyökoevaatimukset

5.mon, sininen

Ukemi - kaatumiset (paikalta)	- kaikki 3 kpl
Ukemi - kaatumiset (rullaava)	- kaikki 3 kpl
Tsuki waza - lyönnit	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza - iskut	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi - ushiro enpi uchi
Keri waza - potkut	- mae geri - kinteki geri - hiza geri - ushiro geri - yoko geri - fumi komi - mawashi geri (etujalalla) - mawashi geri (takajalalla)
Uke waza - torjunnat (paikalta)	- kaikki 6kpl
Shiai waza - ottelutekniikka	- kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki - mae geri – kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – mawashi geri - kisami tsuki – mawashi geri – kake tsuki – age tsuki - gyaku tsuki – age tsuki – age tsuki – hiza geri – hiza geri
Kihon oyo jutsu - paritekniikka (taso 3 - kaataminen)	- kaikki 6 kpl
Ne waza – mattotekniikka (sidonnat ja poistuminen niistä + lukkotekniikka)	- kesa gatame - do jime - tate gatame - yoko gatame - ushiro gatame - uki gatame
Kata	- Kihon kata - Taisabaki kata - Aragaki Seisan kata
Jiyu kumite	- lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä, kohdistus ylävartalo
Randori	- asennot

