



5.kyu, keltainen

Tsuki waza	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - gyaku tsuki
Keri waza (paikalta shizentai-asennosta ja takajalalla kamppailuasennosta)	- mae geri - hiza geri - ushiro geri
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)	- jodan uke (moto dachi) - gedan barai (moto dachi – gyaku zenkutsu dachi) - uchi uke (moto dachi – neko ashi dachi) - soto uke (shikodachi) - kake uke (moto dachi – neko ashi dachi) - shuto uke (neko ashi dachi)
Ukemi (paikalta shizentai-asennosta)	- mae - ushiro - yoko
Kihon oyo jutsu, taso 1 (irrotukset)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Shiai waza	- kisami tsuki - gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki



4.kyu, oranssi

Tsuki waza	- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan - sandan tsuki - gyaku tsuki
Uchi waza	- tetsui uchi - shuto uchi - haito uchi - uraken uchi - enpi uchi
Keri waza	- mae geri (takajalalla) - kinteki geri (etujalalla) - hiza geri (etujalalla) - ushiro geri (takajalalla) - yoko geri (takajalalla) - fumi komi (takajalalla) - mawashi geri (etujalalla)
Uke waza, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja askeleen kanssa)	- jodan uke (moto dachi) - gedan barai (moto dachi – gyaku zenkutsu dachi) - uchi uke (moto dachi – neko ashi dachi) - soto uke (shikodachi) - kake uke (moto dachi – neko ashi dachi) - shuto uke (neko ashi dachi)
Ukemi, tasot 1-2 (paikalta shizentai-asennosta ja rullaava kamppailuasennosta)	- mae - ushiro - yoko
Kihon oyo jutsu, taso 1-2 (t.2: lopetukset potkuilla ja iskuilla)	- jodan uke - gedan barai - uchi uke - soto uke - kake uke - shuto uke
Shiai waza	- kake tsuki - age tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – kake tsuki - kisami tsuki – gyaku tsuki – age tsuki – kake tsuki
Futari geiko	- tsuki futari geiko
Kata	- Kihon kata



3.kyu, vihreä

Tsuki waza	<ul style="list-style-type: none">- sonoba tsuki chudan/jodan/gedan- sandan tsuki- gyaku tsuki
Uchi waza	<ul style="list-style-type: none">- tetsui uchi- shuto uchi- haito uchi- uraken uchi- enpi uchi- ushiro enpi uchi
Keri waza	<ul style="list-style-type: none">- mae geri (takajalalla)- kinteki geri (etujalalla)- hiza geri (etujalalla)- ushiro geri (takajalalla)- yoko geri (takajalalla)- fumi komi (takajalalla)- mawashi geri (etujalalla)- mawashi geri (takajalalla)
Ukemi, tasot 1-3 (paikalta shizentai-asennosta, rullaava kamppailuasennosta ja rullaava kun toinen työntää)	<ul style="list-style-type: none">- mae- ushiro- yoko
Kihon oyo jutsu, tasot 1-3 (t.3: kaadot)	<ul style="list-style-type: none">- jodan uke- gedan barai- uchi uke- soto uke- kake uke- shuto uke
Shiai waza	<ul style="list-style-type: none">- 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
Futari geiko	<ul style="list-style-type: none">- tsuki futari geiko- uke futari geiko
Ne waza, taso 1 (sidonta ja poistuminen)	<ul style="list-style-type: none">- kesa gatame- tate gatame- do jime
Kata	<ul style="list-style-type: none">- Kihon kata- Taisabaki kata
Jiyu kumite	<ul style="list-style-type: none">- liikkuminen (väistäminen, torjuminen ja sitominen kun toinen lyö)
Randori	<ul style="list-style-type: none">- asennot



2.kyu, sininen

Kihon	<ol style="list-style-type: none">1. gyaku tsuki2. tetsui uchi3. shuto uchi4. haito uchi5. uraken uchi6. enpi uchi7. ushiro enpi uchi 8. mae geri (takajalalla)9. kinteki geri (etujalalla)10. hiza geri (etujalalla)11. ushiro geri (takajalalla)12. yoko geri (takajalalla)13. fumi komi (takajalalla)14. mawashi geri (etujalalla)15. mawashi geri (takajalalla)
Ukemi, tasot 1-4 (paikalta shizentai-asennosta, rullaava kamppailuasennosta, rullaava kun toinen työntää sekä ukemit kun toinen heittää)	<ul style="list-style-type: none">- mae- ushiro- yoko
Kihon oyo jutsu, tasot 1-4 (t.4: kaadot ja lopetukset)	<ul style="list-style-type: none">- kaikki 6kpl
Shiai waza (kaikki tekniikat pistehanskoihin tai tyynyihin)	<ul style="list-style-type: none">- 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
Ne waza, taso 2 (sidonta sekä poistuminen ja lopetus)	<ul style="list-style-type: none">- kesa gatame- tate gatame- do jime- yoko gatame- uki gatame- ushiro gatame
Futari geiko	<ul style="list-style-type: none">- tsuki futari geiko- uke futari geiko- heishu futari geiko- kaishu futari geiko
Kata	<ul style="list-style-type: none">- Kihon kata- Taisabaki kata- Aragaki Seisan kata + oyo jutsu
Jiyu kumite	<ul style="list-style-type: none">- lyönnit ja potkut pitkältä etäisyydeltä
Randori	<ul style="list-style-type: none">- asennot ja käsilyököt



1.kyu, ruskea

Kihon	<ol style="list-style-type: none">1. gyaku tsuki2. tetsui uchi3. shuto uchi4. haito uchi5. uraken uchi6. enpi uchi7. ushiro enpi uchi 8. mae geri (takajalalla)9. kinteki geri (etujalalla)10. hiza geri (etujalalla)11. ushiro geri (takajalalla)12. yoko geri (takajalalla)13. fumi komi (takajalalla)14. mawashi geri (etujalalla)15. mawashi geri (takajalalla)
Ukemi, tasot 1-4	- mae, ushiro, yoko
Kihon oyo jutsu, tasot 1-5 (t.5: kuljetusotteet)	- kaikki 6kpl
Shiai waza (kaikki tekniikat pistehanskoihin tai tyynyihin)	- 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
Futari geiko	- tsuki futari geiko - uke futari geiko - heishu futari geiko - kaishu futari geiko - chokyu futari geiko - 12 tegumi
Kata	- Kihon kata - Taisabaki kata - Aragaki Seisan kata + oyo jutsu - Chokyu kata
Jiyu kumite	- Iyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että sitomistilanteesta
Randori	- asennot, käsilukot ja kuristukset



1.dan, musta

Kihon	<ol style="list-style-type: none">1. gyaku tsuki2. tetsui uchi3. shuto uchi4. haito uchi5. uraken uchi6. enpi uchi7. ushiro enpi uchi 8. mae geri (takajalalla)9. kinteki geri (etujalalla)10. hiza geri (etujalalla)11. ushiro geri (takajalalla)12. yoko geri (takajalalla)13. fumi komi (takajalalla)14. mawashi geri (etujalalla)15. mawashi geri (takajalalla)
Futari geiko	<ul style="list-style-type: none">- tsuki futari geiko- uke futari geiko- heishu futari geiko- kaishu futari geiko- chokyu futari geiko- 12 tegumi- keru futari geiko- kamae futari geiko
Kata	<ul style="list-style-type: none">- Taisabaki kata- Aragaki Seisan kata + oyo jutsu- Chokyu kata- Vapaavalintainen klassinen kata tehty Koryu-tyylillä + oyo jutsu
Goshin jutsu	<ul style="list-style-type: none">- suorat käsihyökkäykset- kiertävät käsihyökkäykset- kyynäriskut- suorat potkut- kiertävät potkut- polvipotkut- ranneotteet- rinnusotteet- hartiaotteet- halausotteet- kuristukset- niskalenkit
Jiyu kumite	<ul style="list-style-type: none">- Iyönnit ja potkut sekä pitkältä etäisyydeltä että sitomistilanteesta, alasviennit, heitot ja kaadot
Randori	<ul style="list-style-type: none">- asennot, käsilukot, jalkalukot, kuristukset ja niskaväännöt



Kihon oyo jutsu

Taso 1: Irrottautuminen tilanteesta

- jodan uke (moto dachi) – hiza geri

- Hyökkääjä: rinnusote (vasen)
Puolustaja: lyönti käteen (oikea) – lyönti leukaan [jodan uke](vasen) – pään veto alas (v) ja puolenvaihdon kautta polvipotku alavatsaan [hiza geri](v) – tönäisy kaulasta (v) ja olkavarresta/vartlostta (o) → irrottautuminen

- gedan barai (gyaku zenkutsu dachi)

- H: ranneote, sama puoli (v)
P: lyönti käteen [gedan barai](v) → irrottautuminen

- uchi uke (neko ashi dachi)

- H: ranneote, vastakkainen puoli (o)
P: käden nosto [uchi uke](o) – käden painaminen alas (o+v) → irrottautuminen

- soto uke (shiko dachi)

- H: rystilyönti (o)
P: torjunta käsi varrella ja tarttuminen ranteesta (o) – isku kyynärnivelen [soto uke](v) – vastustajan horjuttaminen → irrottautuminen

- kake uke (neko ashi dachi) – fumi komi

- H: työntö (v)
P: työnnön ohjaaminen sivulle(o) – tarttuminen ranteesta ja veto [kake uke](v) – siirtyminen vastustajan selän taakse – työntö (v+o) → irrottaustuminen

- shuto uke (neko ashi dachi)

- H: yläkoukku (o)
P: torjunta [shuto uke](v) – tönäisy hartioista (v+o) → irrottautuminen



Taso 2: Vastustajan vaarattomaksi tekeminen iskemällä

- *jodan uke (moto dachi) – hiza geri – tetsui uchi (moto dachi)*

- H: rinnusote (v)
P: lyönti käteen (o) – lyönti leukaan [jodan uke](v) – pään veto alas (v) ja puolenvaihdon kautta polvipotku alavatsaan [hiza geri](v) – niskalukko (v) – nyrkinpohjalyönti leukaan [tetsui uchi](o)

- *gedan barai (gyaku zenkutsu dachi) – yoko geri – haito uchi (zenkutsu dachi)*

- H: ranneote, sama puoli (v)
P: irrotus lyömällä käteen [gedan barai](v) – tarttuminen olkapäästä tai käsivarresta (v) – sivupotku polvitaipeseen [yoko geri](v) – lyönti käden sisäsyryllä niskaan [haito uchi] (o)

- *uchi uke (neko ashi dachi) – mae geri – gyaku tsuki (zenkutsu dachi)*

- H: ranneote, vastakkainen puoli (o)
P: käden nosto [uchi uke](o) – etupotku sisäreiteen [mae geri](o) – lyönti leukaan [gyaku tsuki](v)

- *soto uke (shiko dachi) – mawashi geri – uraken uchi (shiko dachi)*

- H: rystilyönti (o)
P: torjunta käsivarrella ja tarttuminen ranteesta (o) – isku kyynärniveleeseen [soto uke](v) – puolenvaihdon kautta kiertopotku reiteen [mawashi geri](v) – rystilyönti kasvoihin / kylkeen [uraken uchi](v)

- *kake uke (neko ashi dachi) – fumi komi – shuto uchi (zenkutsu dachi)*

- H: työntö (v)
P: työnnon ohjaaminen sivulle(o) – tarttuminen ranteesta ja veto [kake uke](v) – polkaisupotku polveen [fumi komi](o) – kämmensyrjälyönti niskaan [shuto uchi](o)

- *shuto uke (neko ashi dachi) – kinteki geri – enpi uch (kosa dachi)*

- H: yläkoukku (o)
P: torjunta ja tarttuminen käsivarresta [shuto uke](v) – potku haaroihin [kinteki geri](v) – kyynärisku viistosti ylhäältä päähän [enpi uchi](o)



Taso 3: Vastustajan kaataminen

- jodan uke (moto dachi) – hiza geri – kaiten nage

- H: rinnusote (v)
P: lyönti käteen (o) – lyönti leukaan [jodan uke](v) – pään veto alas (v) ja puolenvaihdon kautta polvipotku alavatsaan [hiza geri](v) – alasvienti kääntämällä niskasta ja kyynärpästä [kaiten nage]

- gedan barai (gyaku zenkutsu dachi) – kata nage

- H: ranneote, sama puoli (v)
P: irrotus lyömällä käteen [gedan barai](v) – käden kiertäminen vastustajan käden alta (v) - kaato painamalla vastustajan oikeasta olkapäästä (v) ja ristiselästä (o)

- uchi uke (neko ashi dachi) – mae geri – ude hishigi – ko soto gake

- H: ranneote, vastakkainen puoli (o)
P: käden nosto [uchi uke](o) – etupotku sisäreiteen [mae geri](o) – vastustajan käden suoristaminen vetämällä kädestä (o) ja työntämällä kasvoihin (v) – kyynärlukko [ude hishigi] – oikean käden irrottaminen – kaato koukkaamalla vastustajan vasenta jalkaa (v) ja työntämällä lonkalla (v)[ko soto gake]

- soto uke (shiko dachi) – mawashi geri – ude barai

- H: rystilyönti (o)
P: torjunta käsivarrella ja tarttuminen ranteesta (o) – isku kyynärnivelen [soto uke](v) – puolenvaihdon kautta kiertopotku reiteen [mawashi geri](v) – kaato painamalla käsivarrella vastustajan käden alta tai päältä [ude barai](v) – askel taaksepäin tai ympäri oikealle(v)

- kake uke (neko ashi dachi) – fumi komi – kote gaeshi

- H: työntö (v)
P: työnnön ohjaaminen sivulle(o) – tarttuminen ranteesta ja veto [kake uke](v) – polkaisupotku polveen [fumi komi](o) – kaato rannelukon avulla [kote gaeshi]

- shuto uke (neko ashi dachi) – kinteki geri – ura kaiten nage

- H: yläkoukku (o)
P: torjunta ja tarttuminen käsivarresta [shuto uke](v) – potku haaroihin [kinteki geri](v) – vastustajan kaataminen kääntämällä vastapäivään kyynärtaipeesta ja niskasta [ura kaiten nage](v+o)



Taso 4: Vastustajan kaataminen ja vaarattomaksi tekeminen (potkujen poisjättäminen sallittu)

- jodan uke (moto dachi) – hiza geri – kaiten nage – uki gatame – tsuki– keru

- H: rinnusote (v)
P: lyönti käteen (o) – lyönti leukaan [jodan uke](v) – pään veto alas (v) ja puolenvaihdon kautta polvipotku alavatsaan [hiza geri](v) – alasvienti kääntämällä niskasta ja kyynärpästä [kaiten nage] – "polvi vatsan päällä-asennon" varmistaminen [uki gatame] – lyönti päähän [tsuki] - potku niskaan [keru]

- gedan barai (gyaku zenkutsu dachi) – kata nage – okuri eri jime

- H: ranneote, sama puoli (v)
P: irrotus lyömällä käteen [gedan barai](v) – käden kiertäminen vastustajan käden alta (v) - kaato painamalla vastustajan oikeasta olkapäästä (v) ja ristiselästä (o) – "viiltävä" pukukuristus takaa [okuri eri jime] → hallinta

- uchi uke (neko ashi dachi) – mae geri – ude hishigi – waki gatame

- H: ranneote, vastakkainen puoli (o)
P: käden nosto [uchi uke](o) – etupotku sisäreiteen [mae geri](o)– vastustajan käden suoristaminen vetämällä kädestä (o) ja työntämällä kasvoihin (v) – kyynärlukko ja alasvienti [ude hishigi] – kyynärlukon pitäminen maassa [waki gatame] → hallinta

- soto uke (shiko dachi) – mawashi geri – ude barai – omote tenkan – kata gatame

- H: rystilyönti (o)
P: torjunta käsivarrella ja tarttuminen ranteesta (o) – isku kyynärnivelen [soto uke](v) – puolenvaihdon kautta kiertopotku reiteen [mawashi geri](v) – kaato painamalla käsivarrella vastustajan käden alta tai päältä [ude barai](v) – askel taaksepäin tai ympäri oikealle(v) – vastustajan kääntäminen vatsalleen kyynärlukon avulla [omote tenkan] – olkalukko, vastustajan käsi suorassa [kata gatame] → hallinta

- kake uke (neko ashi dachi) – fumi komi – kote gaeshi – mawari kata gatame

- H: työntö (v)
P: työnnon ohjaaminen sivulle(o) – tarttuminen ranteesta ja veto [kake uke](v) – polkaisupotku polveen [fumi komi](o) – kaato rannelukon avulla [kote gaeshi] – vastustajan kääntäminen vatsalleen olkalukon avulla – olkalukko, vastustajan käsi koukussa [mawari kata gatame] → hallinta

- shuto uke (neko ashi dachi) – kinteki geri – ura kaiten nage – hon kesa gatame – ude garami

- H: yläkoukku (o)
P: torjunta ja tarttuminen käsivarresta [shuto uke](v) – potku haaroihin [kinteki geri](v) – vastustajan kaataminen kääntämällä vastapäivään kyynärtaipeesta ja niskasta [ura kaiten nage](v+o) – niskalenkki maassa [hon kesa gatame] – olkalukko vastustajan oikeaan käteen käyttämällä oikeata jalkaa [ude garami] → hallinta



Taso 5: Vastustajan vaarattomaksi tekeminen ja siirtäminen kujetusotteella (potkujen ja iskujen poisjättäminen sallittu)

- jodan uke (moto dachi) – hiza geri – kubi gatame

- H: rinnusote (v)
P: lyönti käteen (o) – lyönti leukaan [jodan uke](v) – pään veto alas (v) ja puolenvaihdon kautta polvipotku alavatsaan [hiza geri](v) – "giljotiinikuristus" [kubi gatame](o) → hallinta ja kuljetus eteenpäin

- gedan barai (gyaku zenkutsu dachi) – kata jime

- H: ranneote, sama puoli (v)
P: irrotus lyömällä käteen [gedan barai](v) – käden kiertäminen vastustajan käden alta (v) – sidonta / kuristus sivulta tarttumalla vastustajan niskan ympäri niin, että tämän käsivarsi, olkapää ja niska jää otteen sisäpuolelle [kata jime] → hallinta ja kujetus eteenpäin

- uchi uke (neko ashi dachi) – mae geri – waki gatame – yubi gatame

- H: ranneote, vastakkainen puoli (o)
P: käden nosto [uchi uke](o) – etupotku sisäreiteen [mae geri](o) – vastustajan käden suoristaminen vetämällä kädestä (o) ja työntämällä kasvoihin (v) – kyynärlukko [waki gatame](v) yhdistettynä sormilukkoon [yubi gatame](o) → hallinta ja kuljetus vastustajan käden suuntaan

- soto uke (shiko dachi) – mawashi geri – uraken – tekubi dome

- H: rystilyönti (o)
P: torjunta käsivarrella ja tarttuminen ranteesta (o) – isku kyynärnivelen [soto uke](v) – puolenvaihdon kautta kiertopotku reiteen [mawashi geri](v) – rystilyönti kylkeen [uraken uchi](v) – rannelukko vastustajan käden alta [tekubi dome] → hallinta ja kuljetus eteenpäin

- kake uke (neko ashi dachi) – ippon te hadaka jime

- H: työntö (v)
P: työnnön ohjaaminen sivulle(o) – tarttuminen ranteesta ja veto [kake uke](v) – käden kiertäminen vastustajan niskan ympäri (v) – horjutus painamalla vastustajan alaselästä (o) – kuristus takaa yhdellä kädellä [ippon te hadaka jime](v) – vastustajan käden kontrolloiminen (o) → hallinta ja kujetus taaksepäin

- shuto uke (neko ashi dachi) – koshu te

- H: yläkoukku (o)
P: torjunta (v) – vastustajan oikean käden lukitseminen kainaloon – isku ja työntö kaulaan [koshu te](o) → hallinta ja kuljetus eteenpäin