



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

Harjoittelija on omaksunut lajille tärkeät käyttäytymistavat ja tiedostaa ne tullessaan Dojolle ja lähtiessään Dojolta.

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 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.**

5. PUVUN PUKEMINEN:

(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.
(peruskurssin päätöskoetekniikat 2-3kk aloittamisesta)**

9.KYU

Kokeessa suoritettavat tekniikat:

1. DOJO ETIKETTI

- 1.1 Shikko(polviltaan kävely)**
- 1.2 Ukemi(kaatumistekniikat)**

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)**

4.KIHON KERI(JIGO TAI)

- Sonoba Geri(peruspotku paikaltaan)**
 - a. Maegeri(etupotku, päkiällä)**
 - b. Mawashigeri(kiertopotku, jalkapöydällä)**

5. GOSHIN NO HON(Idori-polviasennosta ja lattiantasolta suoritettavat vapautumistekniikat)

- Kokelas suorittaa 2 omavalintaista tekniikkaa**

6-12.Vuotiaat, keltainen vyö, vyökoetekniikat.

8.KYU

Kokeessa suoritettavat tekniikat:

1. DOJO ETIKETTI

- 1.1 Shikko(polviltaan kävely)
- 1.2 Ukemi(kaatumistekniikat)

2.KIHON – TSUKI, UCHI & UKE

- Sonoba Zuki & Uke(Naihanchi Dach)
- a. Jodan Zuki(lyönti pään korkeudelle)
- b. Chudan Naname Zuki(lyönti 45astetta sivuun)

2.1 Junzuki

2.2 Junzuki dachi-Jodan uke

2.3 Junzuki Dach-Gedan Barai

3.KIHON – GERI

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

4.RENRAKU WAZA(yhdistelmä tekniikka)

- a. Ayumi Ashi Jodan Zuki
- b. Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki

5.KATA

- a. Kihon Kata(liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan)

6.IPPON GUMITE(peruspariharjoitus)

- Kokelas suorittaa 2 omavalintaista tekniikkaa

7.GOSHIN NO HON(Idori-polviasennosta ja lattiantasolta suoritettavat vapautumistekniikat)

- Kokelas suorittaa 2 omavalintaista tekniikkaa

6-12.Vuotiaat, oranssi vyö, vyökoetekniikat.

7.KYU

Kokeessa suoritettavat tekniikat:

1. DOJO ETIKETTI

- 1.1 Shikko(polviltaan kävely)**
- 1.2 Ukemi(kaatumistekniikat)**

2.KIHON – TSUKI UCHI & UKE(JIGO TAI)

- a. Jodan – Chudan Nido Zuki**

- b. Junzuki Dachii – Jodan Gaiwan Uke**
Junzuki Dachii – Jodan Naiwan Uke
Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai

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. Kihon Kata tai Pinan Nidan(kokelas voi valita suoritettavan liikesarjan)**

5.IPPON GUMITE(peruspariharjoitus)

- Kokelas suorittaa 2 omavalintaista tekniikkaa**

6.GOSHIN NO HON(Idori-polviasennosta ja lattiantasolta suoritettavat vapautumistekniikat)

- Kokelas suorittaa 2 omavalintaista tekniikkaa polviasennosta ja lattiantasosta**

WADO-RYU KARATE DO

Tästä eteenpäin siirrytään yli 12.vuotiaiden vyövaatimuksiin 6.kyu.