

10. KYU (Valkoinen I) VAATIMUKSET

Jokainen uusi harjoittelija aloittaa valkoiselta vyöltä, josta vähimmäisaika 10. kyun kokeeseen on 1 kuukausi. Normaalisti tämä jakso sisältyy alkeiskurssiin, eikä erillistä vyökoetta pidetä.

Kihon:

Tachi

- Fudo Dach (Yoi dachi), Musubi Dach, Sanchin Dach, Zenkutsu Dach

Uke

- Seiken Gedan Barai, Seiken Jodan Uke

Tsuki

- Oi Tsuki (Jun Tsuki)

Uchi

- Shuto Oroshi, Yoko Shuto Uchi

Keri

- Kin Geri

Kihon Waza askeltaen:

Zenkutsu Dach

- Gedan Barai, Jodan Uke, Oitsuki

Kata:

- Taikyoku I

Goshin-jutsu:

Kuristukset:

- kahden käden kuristus edestä > Zenkutsu Dach, Shuto Yoko Uchi (kaulaan)

Tartunnat ranteista:

- kahden käden ranneote edestä Torin kädet alaspäin > irtautuminen
- kahden käden ranneote edestä Torin kädet ylöspäin > irtautuminen
- yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset ulospäin > irtautuminen
- yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen

Syleilyotteet:

- karhunlukko käsien alta edestä > irtautuminen / atemi (painetaan kurkkutorven sivuilta)

Yleistieto:

Dojo etiketti: harjoituksiin liittyvät kumarrukset, arvonimet

Tarkennukset:

Tekniikoiden suorittamisessa tärkeintä oikeat liikeradat, irtautumisissa Uke ei laita vastaan, pieni viive irtautumistekniikoissa sallittu, jokaisen tekniikan kohdalla riittää pelkkä irroittautuminen