

5. KYU (Vihreä) VAATIMUKSET – kumulatiivinen versio

Vähimmäisaika 5. kyun kokeeseen 1 vuosi ja 3 kuukautta ja vähintään 114 ohjattua harjoitusta.

Kihon:

Tachi

- 10. kyu: Fudo Dachi (Yoi dachi), Musubi Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi
- 9. kyu: Kiba Dachi, Kokutsu Dachi
- 8. kyu: Heisoku Dachi
- 7. kyu: Pystyttävä liikkumaan asennosta toiseen, soveltaen aikaisemmin opittuja asentoja
- 6 .kyu: Shiko Dachi, Tsuru Ashi Dachi, Kata Hiza Dachi, Gyaku Zenkutsu Dachi
- 5 kyu: Dai Kokutsu Dachi, Kake Dachi, Neko Ashi Dachi

Uke

- 10. kyu: Seiken Gedan Barai, Seiken Jodan Uke
- 9. kyu: Seiken Chudan Soto Uke, Seiken Chudan Uchi Uke
- 8. kyu: Shuto Mawashi Uke, Tetsui Oroshi Uke
- 7. kyu: Chudan Shuto Mae Uke
- 6 .kyu: Jodan Shuto Uke, Seiken Gedan Juji Uke, Seiken Jodan Juji Uke, Seiken Morote Uchi Uke, Shotei Oroshi Uke, Shuto Chudan Soto Uke
- 5 kyu: Gedan Shuto Uke, Kata Uke, Koken Chudan Uchi Uke, Mae Shuto Mawashi Uke, Shotei Chudan Soto Uke, Uchi Uke Gedan Barai

Tsuki

- 10. kyu: Oi Tsuki (Jun Tsuki)
- 9. kyu: Seiken Jodan Tsuki
- 8. kyu: Seiken Gyaku Tsuki, Seiken Gedan Tsuki
- 6 .kyu: Seiken Tate Tsuki
- 5 kyu: Morote Yoko Seiken, Seiken Oroshi Tate Tsuki, Yoko Seiken (Konsho)

Uchi

- 10. kyu: Shuto Oroshi, Yoko Shuto Uchi
- 9. kyu: Shuto Hizo Uchi, Ushiro Empi Uchi (*itsepuolustus tekniikan yhteydessä*)
- 8. kyu: Mae Empi Uchi, Shuto Mawashi Uchi, Tetsui Oroshi Uchi
- 7. kyu: Empi Oroshi Uchi, Mae Shotei Uchi, Shuto Ganmen Uchi
- 6 .kyu: Age Empi Uchi, Koken-Shotei, Tetsui Mawashi Uchi (Pinan II), Tetsui Yoko Uchi (Pinan II), Ushiro Mawashi Empi Uchi, Yoko Empi Uchi, Yonhon Nukite
- 5 kyu: Koken Age Uchi, Mawashi Empi Uchi (Saifa), Uraken Oroshi Uchi, Morote Yoko Shuto Uchi (Henka II), Seiken Ago Uchi, Shuto Chudan Ate (Konsho), Shuto Sakotsu Uchi Komi, Uraken Ganmen Uchi (Pinan III), Uraken Hizo Uchi, Morote Uraken Oroshi Uchi (Konsho), Uraken Sayu Uchi, Shita Tsuki Ippon Ken, , Ushiro Seiken-Empi (Pinan III)

Keri

- 10. kyu: Kin Geri
- 9. kyu: Kakato Geri, Mae Geri (Kekomi)
- 8. kyu: Chusoku Mawashi Geri, Haisoku Mawashi Geri, Mae Hiza Geri, Sokuto Fumi Komi Geri, Yoko Geri (Kekomi)
- 7. kyu: Mawashi Hiza Geri
- 6 .kyu: Mae Geri (Keage)
- 5 kyu: Ago Mae Geri (Keage), Kansetsu Geri, Mikazuki Geri, Ushiro Geri Kekomi, Ura Mawashi Geri

Kihon Waza askeltaen:Zenkutsu Dach

- 10. kyu: Gedan Barai, Jodan Uke, Oitsuki

Kokutsu Dach

- 9: kyu Maegeri
- 8. kyu: Shuto Mawashi Uke
- 7. kyu: Aikaisemmin opetetut tekniikat liikkuen asennosta toiseen
- 7. kyu: Yoko Geri Kiba Dachista sivulle ristikkäisaskeleella
- 7. kyu: Mawashi Geri Zenkutsu Dachista

Ippon Kumite:

- 6 .kyu: Sanchin Dachista peruslyöntien, iskujen, potkujen ja torjuntujen soveltaminen, vyökokeen ohjaajan ilmoituksen mukaisesti
- 5 kyu: Askeleen kanssa (Uke astuessa eteenpäin siirtyy Tori sopivaan asentoon) perus lyöntien, iskujen, potkujen ja torjuntujen soveltaminen, myös muista suunnista kuin suoraan edestä, vyökokeen pitäjän ohjeiden mukaisesti

Sanban Kumite:

- 7. kyu:Uke, Seiken Jodan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Yodan Uke > Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dach)
- 7. kyu: Uke, Seiken Chudan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Soto Uke > Seiken Chudan Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dach)
- 7. kyu: Uke, Seiken Gedan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Gedan Barai > Mae Hiza Geri (Zenkutsu Dach)
- 7. kyu: Uke, Shuto Ganmen Uchi (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Chudan Uchi Uke > Mae Geri (Kokutsu Dach)
- 7. kyu: Uke, Shuto Oroshi Uchi (Zenkutsu Dach) – Tori Seiken Jodan Uke > Shuto Ganmen Uchi (Zenkutsu Dach)
- 6 .kyu: Uke, Shuto Hizo Uchi (Zenkutsu Dach) – Tori, Shuto Gedan Barai > Mae Empi Uchi (Zenkutsu Dach)

- 6 .kyu: Uke, Mae Geri (Zenkutsu Dachi) – Tori, Seiken Gedan Barai (Gyaku Zenkutsu Dachi) > Seiken Chudan Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
- 6 .kyu: Uke, Kingeri (Kokutsu Dachi) – Tori, Shotei Oroshi Uke > Chusoku Mawashi Geri (Kokutsu Dachi)
- 6 .kyu: Uke, Haisoku Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi) – Tori, Morote Soto Uke (Shiko Dachi) > Seiken Yodan Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
- 5 kyu: Pystyttävä soveltamaan kaikkia tähän mennessä vaadittuja tekniikoita Sanban kumitessa, vyökokeen pitäjän ohjeiden mukaisesti.

Kata:

- 10. kyu: Taikyoku I
- 9. kyu: Taikyoku II, Taikyoku III
- 8. kyu: Pinan I
- 7. kyu: Henka I, Kihon I
- 6 .kyu: Kihon II, Pinan II
- 5 kyu: Henka II, Pinan III, Kihon III, Konsho

Bunkai:

- 9. kyu: Perus bunkai Taikyoku I,II ja III
- 6 .kyu: Pinan II ensimmäisten liikkeiden soveltaminen erilaisiin käsivarsi tartuntoihin

Goshin-jutsu:

Ranneotteet

- 10. kyu: kahden käden ranneote edestä Torin kädet alaspäin > irtautuminen
- 10. kyu: kahden käden ranneote edestä Torin kädet ylöspäin > irtautuminen
- 10. kyu: yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset ulospäin > irtautuminen
- 10. kyu: yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen
- 9. kyu: kahden käden ranneote takaa > Kuzushi > irtautuminen > Ushiro Empi > Shuto Gedan Uchi
- 9. kyu: yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset ulospäin > irtautuminen
- 9. kyu: yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen
- 5 kyu: Uke tarttuu kahdella kädellä yhdestä ranteesta > Konsho bunkai
- 5 kyu: Tori selällään lattialla ja Uke tarttunut molemmista ranteista
- 5 kyu: Tori vatsallaan lattialla ja Uke tarttunut molemmista ranteista

Kuristukset

- 10. kyu: kahden käden kuristus edestä > Zenkutsu Dachi, Shuto Yoko Uchi (kaulaan)
- 9. kyu: kahden käden kuristus takaa > Zenkutsu Dachi, Shuto Hizo Uchi
- 9. kyu: niskalenkki sivulta > irtautuminen
- 9. kyu: yhden käden kuristus takaa > Yoko Gari
- 6 .kyu: uristus sivulta > tartunta vastustajan ranteesta, Nukite kaulaan > Yoko Geri
- 6 .kyu: niskalenkki etupuolelta > Kata Hiza Dachi > Haito Gedan Uchi > Ippon Ken Uken sisäreiteen

- 5 kyu: kuristus lattialta Tori selällään >
- 5 kyu: kuristus lattialta Tori vatsallaan >

Rinnusotteet

- 8. kyu: kahden käden rinnusote > askel Zenkutsu Dachi, Shuto Oroshi
- 8. kyu: yhden käden rinnusote > askel Zenkutsu Dachiin, Soto Uke > Tetsui Uchi > Gyaku Tsuki

Karhunlukot

- 10 kyu: karhunlukko käsien alta edestä > irtautuminen / atemi (painetaan kurkkutorven sivuilta)
- 8. kyu: karhunlukko käsien alta takaa vyötärön korkeudelta > Hiza Kansetsu
- 7. kyu: karhunlukko käsien alta takaa rintakehän korkeudelta > rystysprässi > Ushiro Empi Uchi > Shuto Gedan Uchi
- 6 .kyu: karhunlukko käsien päältä edestä > askel taakse Zenkutsu Dachi, Atemi nivusiin > Hiza Geri
- 6 .kyu: karhunlukko käsien päältä takaa > rystysprässi > Ushiro Empi Uchi, tartunta toisesta ranteesta > askel Uken sivulle Zenkutsu Dachiin, Nukite > Shuto Oroshi
- 6 .kyu: karhunlukko käsien päältä sivulta > askel sivulle Kiba Dachi > Shuto Gedan Uchi
- 5 kyu: karhunlukko sivulta torin ulompi käsi vapaana >

Lyönnit ja potkut

- 8. kyu: Yoko Geri > Tetsui Oroshi Uke > vastaisku
- 8. kyu: koukku sivulta > Shuto Mawashi Uke > Shuto Mawashi Uchi
- 7. kyu: Kin Geri / Mae Geri > Gedanbarai > Gyaku Tsuki Jodan/Chudan > Mae Geri
- 6 .kyu: lyönti ylhäältä kohti päälakea > Yodan Uke > Gyaku Tsuki
- 6 .kyu: yllätys lyönti lähietäisyydeltä > askel taakse > Mawashi Empi Uke (Saifa) > Uraken Uchi
- 6 .kyu: alakoukku vatsaan > etäisyys > vastahyökkäys

Muut tartunnat

- 8. kyu: peilikuvakäsi olkapäällä edestä > Shuto Hizo Uchi > Empi Oroshi Uchi
- 8. kyu: käsi kiinni hihasta olkavarren korkeudelta (peilikuva ja ristikkäinen) > Yoko Shuto Uchi > Gyaku Tsuki > Gedanbarai Uchi
- 7. kyu: ristikkäinen käsi olkapäällä edestä > askel Kokutsudachi, Uchi Uke > Mae Geri
- 7. kyu: kättelystä irtautuminen > Atemi vapaan käden etusormella Uken tarttuneen käden peukalonhankaan
- 6 .kyu: käsi olkapäällä takaa > Kuzushi, Shuto Mawashi Uke > Nukite
- 6 .kyu: yhden käden rinnusote ja lyönti > Uchi Uke > Soto Uke > Gedan Barai > Gyaku Tsuki Gedan
- 6 .kyu: kaksi Ukea kiinni molemmista ranteista > Konsho bunkai
- 5 kyu: Uke yrittää tarttua rinnoista > Yubiwaza (sormilukot)
- 5 kyu: Uke tönäisee takaa, jolloin Tori menettää tasapainon > askel Zenkutsu Dachiin > Ushiro Geri > sopivat iskut
- 5 kyu: Uke tönäisee edestäpäin, jolloin Tori menettää tasapainon > askel Gyaku Zenkutsu Dachiin > tarvittaessa torjunta ja sopivat vastaiskut

Aseitsepuolustus:

Veitsi

- 8. kyu: veitsen kärki kurkulla > Taisabaki > Ko Gaeshi Nage
- 7. kyu: veitsen terä kurkulla takaa > varmistus > Yoko Gari > veitsen riisto
- 6 .kyu: veitsen terä painettu kaulalle edestä > veitsen varmistus > Ko Gaeshi Nage > veitsen riisto
- 6 .kyu: lyönti ylhäältä kohti päälakea > Yodan Juji Shuto Uke, Taisabaki > Waki Ude Jime > veitsen riisto
- 6 .kyu: lyönti alhaalta kohti vatsaa > askel taakse, Kokutsu Dachii > Gedan Juji Shuto Uke > Kote Gaeshi / Ko Gaeshi Nage > veitsen riisto
- 5 kyu: viilto sivulta > väistö taakse > kuristus ja hallinta Uken veitsikäden alta > alasvienti > veitsen riisto
- 5 kyu: suora pisto kohti vatsaa > Taisabaki > Shuto Gedanbarai, Shuto Oroshi Uchi (Renraku waza) > Ko Gaeshi Nage > veitsen riisto

Käsiase

- 8. kyu: osoittaa edestäpäin rintakehän korkeudella > perusirtautuminen > Atemi > etäisyys
- 7. kyu: osoittaa edestäpäin rintakehän korkeudella > Konni bunkai
- 6 .kyu: osoittaa takaa ylös tai alas > Taisabaki > Gedanbarai, Shuto Mae Uke > asekauden varmistus > Atemit > aseenn riisto
- 6 .kyu: painettu vatsaa vasten edestä > Taisabaki > asekauden varmistus > aseenn riisto > Atemit
- 5 kyu: osoittaa sivulta ohimoon > Taisabaki > Shuto Mawashi Uke > asekauden varmistus > Atemit > aseenn riisto
- 5 kyu: osoittaa sivulta kylkeen > Taisabaki > Gedanbarai > asekauden varmistus > Atemit > aseenn riisto

Yleistieto:

- 10. kyu: Dojo etiketti: harjoituksiin liittyvät kumarrukset, arvonimet
- 8. kyu: IKA organisaation yleinen tausta, oman dojon Senseiden nimet ja vyöarvot
- 7. kyu: IKA organisaation päähenkilöt
- 6 .kyu: Bushidon seitsemän sääntöä
- 5 kyu: Perus-terminologia, joka liittyy vihreän vyön ja edellisten vöiden vaatimuksiin, sekä yleinen dojo-terminologia.
- 5 kyu: Pystyttävä selittämään Kuzushin merkitys yleisellä tasolla, erilaisten alasvientien ja irtautumisten osalta
- 5 kyu: Pystyttävä selittämään Kiain tarkoitus Kokondo Karatessa.

Tarkennukset:

Soveltuvilta osin potkutekniikat on tehtävä kaikille eri korkeuksille: hiza, gedan, chudan, yodan

Kaikkien tekniikoiden ja puolustusten osalta pystyttävä esittämään merkittävää kehitystä. Tekniikoiden on tultava ilman viivettä ja täsmällisesti. Itsepuolustustekniikoissa on osattava valita oikea etäisyys ja säilytettävä valppaus varsinaisen suorituksen jälkeen.

Aikaisemmin opittujen ranneotteista irtautumisten lisäksi, on osattava irtautumiset käyttämällä hyväksi perustorjunnosta sovellettavaa bunkaita. Tarvittaessa jatkotekniikkana tilanteeseen sopiva potku ja/tai lyönti. Peruslukkotekniikat jatkona kaikkiin ranneotteista irtautumisiin