

## 7. KYU (Keltainen I) VAATIMUKSET

Vähimmäisaika 7. kyun kokeeseen 8. kyun kokeesta on 3 kuukautta ja vähintään 15 ohjattua harjoitusta.

### Kihon:

Tachi

- Pystyttävä liikkumaan asennosta toiseen, soveltaen aikaisemmin opittuja asentoja

Uke

- Chudan Shuto Mae Uke

Tsuki

-

Uchi

- Empi Oroshi Uchi, Mae Shotei Uchi, Shuto Ganmen Uchi

Keri

- Mawashi Hiza Geri

### Kihon Waza askeltaen:

- Aikaisemmin opetetut tekniikat liikkuen asennosta toiseen
- Yoko Geri Kiba Dachista sivulle ristikkäisaskeleella
- Mawashi Geri Zenkutsu Dachista

### Sanban Kumite:

- Uke, Seiken Jodan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Yodan Uke > Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dach)
- Uke, Seiken Chudan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Soto Uke > Seiken Chudan Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dach)
- Uke, Seiken Gedan Tsuki (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Gedan Barai > Mae Hiza Geri (Zenkutsu Dach)
- Uke, Shuto Ganmen Uchi (Zenkutsu Dach) – Tori, Seiken Chudan Uchi Uke > Mae Geri (Kokutsu Dach)
- Uke, Shuto Oroshi Uchi (Zenkutsu Dach) – Tori Seiken Jodan Uke > Shuto Ganmen Uchi (Zenkutsu Dach)

### Kata:

- Henka I
- Kihon I

Goshin-jutsu:

## Karhunlukot

- karhunlukko käsien alta takaa rintakehän korkeudelta > rystysprässi > Ushiro Empi Uchi > Shuto Gedan Uchi

## Lyönnit ja potkut

- Kin Geri / Mae Geri > Gedanbarai > Gyaku Tsuki Jodan/Chudan > Mae Geri

## Muut tartunnat

- ristikkäinen käsi olkapäällä edestä > askel Kokutsudachi, Uchi Uke > Mae Geri
- kättelystä irtautuminen > Atemi vapaan käden etusormella Uken tarttuneen käden peukalonhankaan

Aseitsepuolustus:

## Veitsi

- veitsen terä kurkulla takaa > varmistus > Yoko Gari > veitsen riisto

## Käsiase

- osoittaa edestäpäin rintakehän korkeudella > Konni bunkai

Yleistieto:

- IKA organisaation päähenkilöt

Tarkennukset:

Sanban kumite tehdään ohjattuna harjoituksena

Kaikki aikaisemmin opitut itsepuolustustekniikat suoritettava täsmällisemmin ja tehokkaammin.

Tekniikoiden suorittamisessa tärkeintä oikeat liikeradat, irtautumisissa Uke ei laita vastaan, pieni viive irtautumistekniikoissa sallittu, Goshin-jutsun kohdalla riittää pelkkä irroittautuminen