

Kokondon vyökoevaatimukset

Seuraavassa on lisäksi Kokondon vyökoevaatimuksiin. Lisäykset on tarkoitettu yleisesti, soveltuvilta osin, kaikkia vyöarvoja varten. Aluksi selvitetään lyhyesti Kokondon vyöjärjestelmään liittyviä asioita, sekä käytännön asioita, jotka usein tulevat esille vyökokeiden suhteen. Sen jälkeen esitetään ruskeaa vyötä koskevia tarkennuksia. Lopuksi on listattu Kokondo karaten vyöjärjestelmä, eri vyöarvoihin liittyvät vähimmäisharjoitteluaajat, sekä eri vyöarvoihin vaadittavat katat.

Kokondon vyöjärjestelmä

Kokondon vyöarvot on jaettu kyu- ja dan-arvoihin, joita molempia on kymmenen. Jokainen uusi harjoittelija aloittaa valkoiselta vyöltä. Valkoinen vyö ei vastaa vielä mitään vyöarvoa. Ensimmäisenä dan-arvona 1. dan, ja ylimpänä vyöarvona 10. dan. Kaikki dan-arvot pitävät mustaa vyötä. 8. danin ja korkeammat vyöarvot voivat käyttää myös puna-valkoista vyötä.

Suomessa Kokondon harjoittelun aloittaminen on sidoksissa, yleisesti Suomessa kamppailulajeissa käytettyyn, alkeiskurssiin. Muualla maailmassa tällainen alkeiskurssikäytäntö on harvinaisempi. Yleensä uudet harjoittelijat liittyvät sattumanvaraisesti mukaan normaaleihin perusharjoituksiin. Suomen Kokondo seuroissa alkeiskurssi toimii eräänlaisena "esikouluna", joka valmistaa uudet harjoittelijat liittymään sujuvasti normaaleihin harjoituksiin. Tästä johtuen Kokondon alkeiskurssilla opetetaan tekniikoita niin laajasti, että kurssin läpikäyneellä harjoittelijalla on mahdollisuus saavuttaa suoraan 8. kyun vyöarvo.

Toinen asia, joka vaatii tarkennuksen, on alkeiskurssin lopussa järjestettyä vyökoetta seuraava vyökoe. Suomessa on vakiintunut käytäntö, jossa vyökokeet järjestetään puolivuositain. Kurssia seuraavan noin puolenvuoden harjoittelun aikana opetetaan tekniikoita niin laajasti, että ne kattavat kaikki keltaisen 2. tason vyökokeessa vaadittavat tekniikat. Tästä johtuen on harjoittelijalla, joka on alkeiskurssin lopussa järjestetyssä vyökokeessa suorittanut keltaisen vyön (8.

kyu), mahdollisuus saavuttaa suoraan 6. kyu eli keltainen 2. aste. Heikompi suoritus voi johtaa joko vyökokeen hylkäämiseen tai mahdollisesti 7. kyun, keltaisen 1. asteen saavuttamiseen

Vähimmäisajat vyöarvojen välillä

Jokaisen vyöarvon vyökoevaatimuksissa on mainittu kuukausina vähimmäisaika edellisen vyöarvon suorittamisesta. On tärkeää muistaa, että kysymyksessä on vähimmäisaika. Vähimmäisajat viittaavat aikaan, joka voidaan saavuttaa erittäin aktiivisella harjoittelulla. Yleensä vyöarvojen suorittamiseen menee pitempi aika, kuin vaatimuksissa esitetty vähimmäisaika. Tämä yleistys pitää paikkaansa erityisesti 6. kyun jälkeisissä vyökokeissa.

Lisäksi eri vyöarvojen vaatimuksiin on merkitty minimi harjoitusmäärät, jotka vaaditaan ko. vyökokeeseen osallistumiseen. Nämä harjoittelumäärät pohjaavat keskimääräisiin harjoitusaikoihin, joita ko. vyökokeen läpäisseet ovat harjoitelleet.

Muista tyyლისuunnista saavutetut vyöarvot

On tilanteita, jolloin aikaisemmin toisessa karaten tyyლისuunnassa harjoitellut siirtyy harjoittelemaan Kokondoon. Tällaisessa tilanteessa toisesta karaten tyyლისuunnasta saavutettu vyöarvo ei oikeuta samaan vyöarvoon Kokondossa. Mikäli mahdollista (riippuen aikaisemmin harjoittelusta tyyლისuunnasta ja siinä saavutetusta vyöarvosta) voi uusi harjoittelija, kuitenkin aloittaa harjoittelun soveltuvalta vyöarvolta. Tämän arvioinnin tekevät seurassa vyökokeista vastaavat henkilöt. Lisäksi, toisesta tyyლისuunnasta siirtyneellä harjoittelijalla on aina mahdollisuus aloittaa harjoittelu alkeiskurssilta.

Vaatimusten esitystapa

Vyökoevaatimukset on kirjoitettu japaniksi siltä osin kun se on mahdollista. Tarkennukset ja muut selitykset on kirjoitettu suomen kielellä. Japanin kielisiä termejä voi tarkistaa näiltä sivuilta löytyvästä sanastosta, tai kysyä opettajilta.

Irtautumistekniikat

Irtautumistekniikoiden osalta on ensin ilmoitettu lähtötilanne, jonka perään on esitetty vaadittu vastatekniikka. Mikäli vastatekniikka koostuu useammista eri vaiheista on nämä vaiheet yleensä eritelty karkealla tasolla käyttäen merkintää ">". Irtautumistekniikoiden esitystapa on erittäin yleisellä tasolla. Niitä ei ole tarkoitettu oppimisvälineeksi, vaan muistin tueksi harjoittelussa. Tekniikoiden tarkkaa järjestystä ja ajoitusta voi kysyä opettajilta, sekä tietysti käytävä itse harjoituksissa.

Vaikka itsepuolustustekniikoissa on osittain mainittu asentoja, joita eri tilanteissa käytetään, ei tämä ole kuitenkaan täysin yksiselitteinen alue. Asentoja on mainittu vaatimuksissa, mikäli jokin asento on tietyssä tilanteessa yleensä suositeltava tai oleellinen varsinaisen tekniikan suorittamiseksi. Esimerkiksi, mikäli tekniikassa halutaan kaataa (tachi waza) vastustaja käyttämällä hyväksi zenkutsu dachi asentoa, on se mainittu erikseen. Yleisesti asennot on pystyttävä valitsemaan itse ja käytettävä hyväksi harjoituksissa opittua. Itsenäinen asentojen valinta korostuu ylemmissä vyöarvoissa, joissa oletetaan, että kokelas ymmärtää etäisyyden (ma-ai) merkityksen eri tilanteissa entistä paremmin.

Kata

Vaatimuksissa on listattu tiettyyn vyöarvoon vaadittavat katat (shitei kata). Vihreään vyöhön (5. kyu) ja siitä eteenpäin, myös bunkain, katan käytännön sovellusten, osaaminen kuuluu kata-vaatimuksiin. Vyökokeissa edellytetään, että kokelas osaa perus-bunkain katoihin, jotka ovat kuuluneet edellisen vyöarvon vaatimuksiin. Esimerkiksi vihreän vyön kokeissa on osattava esittää perus-bunkai

Pinan shodan (1.) katalle, mutta Pinan sandan (3.) katan bunkaita ei vielä vaadita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että bunkaita ei tarvitse oppia, tai sitä ei opetettaisi aikaisemmassa vaiheessa.

Tekniset ja henkilökohtaiset arvostelukriteerit

Vyökokeisiin osallistuvat arvostellaan kahdella eri asteikolla - teknisellä ja henkilökohtaisella..

Teknisesti vyökokeeseen osallistuvan on tiedettävä ja osattava kaikki ko. vyöarvoon vaadittavat tekniikat, ilman poikkeuksia. Lisäksi harjoittelijan on pystyttävä selviämään erilaisista itsepuolustustilanteista kyseiseen vyöarvoon vaaditulla tehokkuudella.

Henkilökohtaisella tasolla vyökokeeseen osallistuvalla vaaditaan omat henkilökohtaiset mahdollisuudet huomioiden maksimaalista suoritusta. Esimerkiksi iän tai fyysisen tekijän tuoma rajoite suorittaa tietty tekniikka vyöarvon peruslähtökohtien mukaisesti (esim. ushiromawashigerin potkaiseminen päähän) ei estä vyöarvon saavuttamista. On kuitenkin hyvä huomioida, että henkilökohtaisia kriteerejä arvioitaessa käytetään erittäin tiukkaa linjaa.

Yleisesti näiden kahden eri arvosteluasteikon huomioiminen vyökokeissa, viittaa Kokondon perusperiaatteeseen: "Jokainen tekee parhaansa."

Ruskea vyö

Aika, jonka harjoitteli viettää ruskealla vyöllä on varmasti, teknisesti, fyysisesti ja henkisesti, siihen mennessä harjoittelun vaativin ja raskain jakso. Johtuen vaadittavan kehityksen ja uusien opittavien asioiden määrästä, on ruskeassa vyössä ikäänkuin kolme eri "tasoa". Tämä helpottaa kokonaisuuksien omaksumista, ja antaa myös selkeitä välitavoitteita, muuten raskaalle ja välillä epäselvälle harjoittelujaksolle.

Ruskean eri tasojen vaatimuksia ole yksilöity aivan yhtä tarkasti kuin edeltävien vaatimusten tekniikka kokonaisuuksia. Tavoitteena on, että ruskean vyön eri tasoilla harjoittelija kehittyä yleisemmällä tasolla, parantaen aikaisemmin opittua ja löytämällä näistä tekniikoista uusia mahdollisuuksia. Tekniikkavalikoiman laajeneminen painottuu uusien katojen myötä opittavaan bunkaihin. Ruskean vyön tasoilla harjoittelijalta odotetaan itsenäistä kykyä määrittellä oman kehityksen suuntaa ja tarvetta painottaa henkilökohtaisesti tärkeitä osa-alueita.

Lopuksi

Kuten tämän artikkelin alussa mainittiin, nämä ohjeet on kirjoitettu yleisellä tasolla antamaan suuntaa. Vyökokeisiin liittyvät asiat selkeytyvät parhaiten aktiivisella harjoittelulla ja ajan kulumisen tapahtuvan henkisen kehittymisen kautta

Seuraavassa taulukossa on esitetty Kokondon katavaatimukset vyöarvoittain 5. danin vyöarvoon asti, ja vähimmäisajat edellisen vyöarvon saavuttamisesta (vähimmäisajat ilmoitettu ainoastaan 1. danin vyöarvoon asti), lopussa on listaus osasta muita katoja joita Kokondossa opetetaan.

| Vyön väri | Dan-Kyu arvo | Japaninkielinen termi | Kata-vaatimukset | Vähimmäisaika |
|------------------|---------------------|------------------------------|--|----------------------|
| Valkoinen | UUSI | HARJOITTELIJA | ALOITTAA | VALKOISELTA |
| Valkoinen 1 | 10. kyu | Jukyu | Taikyoku 1 | 1 kk |
| Valkoinen 2 | 9. kyu | Kukyu | Taikyoku 2 Taikyoku 3 | 1 kk |
| Keltainen | 8. kyu | Hachikyu | Pinan 1 | 1 kk |
| Keltainen 1 | 7. kyu | Shichikyu | Henka 1 Kihon 1 | 3 kk |
| Keltainen 2 | 6. kyu | Rokukyu | Kihon 2 Pinan 2 | 3 kk |
| Vihreä | 5. kyu | Gokyu | Henka 2 Pinan 3 Kihon 3 Konsho | 12 kk |
| Punainen | 4. kyu | Yonkyu | keri no kata Hiji 1 Pinan 4 Bo 1 | 12 kk |
| Ruskea 3 | 3. kyu | Sankyu | Pinan 5 Kihon 4 Konni Sai 1 | 12 kk |
| Ruskea 2 | 2. kyu | Nikyu | Saifa Konsan Bo 2 | 6 kk |
| Ruskea 1 | 1. kyu | Ikkyu | Bassai Kihon 5 Sai 2 | 12 kk |
| Musta 1 | 1. dan | Shodan | Kanku Sanchin Tonfa no kata | 12 kk |
| Musta 2 | 2. dan | Nidan | Bo 3 Gojushiho Sai 3 Seienchin Henka 4 | - |
| Musta 3 | 3. dan | Sandan | Niaha Hangetsu Gankaku Bo 4 | - |
| Musta 4 | 4. dan | Yondan | Sai 4 Kokonyo Henka 3 | - |
| Musta 5 | 5. dan | Godan | Henka 5 Rohai Bo 5 Sai 5 | - |

Lisäksi Kokondon järjestelmään kuuluvat mm. seuraavat katat:

| | | | | |
|------|-------|---------|---------|-----------|
| Empi | Unsu | Henka 6 | Kokonso | Garyu 1-6 |
| Uke | Tsuki | Kihon 6 | Tensho | Hiji 2-3 |
| Bo 6 | Sai 6 | Sanchin | | |