

Vihreä vyö – 1 natsa

Vähimmäisaika kokeeseen edellisestä vyökokeesta on 6 kuukautta ja 25 harjoitusta. Kokeeseen saa osallistua vain ohjaajan luvalla. Pienemmällä kursivoidulla fontilla merkityt tekniikat ovat lisäoppimäärää, jonka hallintaa ei edellytetä vyökokeessa.

Kihon:

Tachi

- Fudo Dach
- Musubi Dach
- Sanchin Dach
- Zenkutsu Dach
- Kiba dachi
- Kokutsu dachi
- Shiko Dach

Uke

- Seiken Gedan Barai
- Seiken Yodan Uke
- Seiken Chudan Soto Uke
- Seiken Chudan Uchi Uke
- Shuto Mawashi Uke
- Tetsui Oroshi Uke
- Morote Uke
- Shuto Mae Uke

Tsuki

- Oi Tsuki (Jun Tsuki)
- Seiken Gyaku Tsuki
- Tate Tsuki

Uchi Waza:

- Shuto Oroshi
- Empi Oroshi Uchi
- Shuto Hizo Uchi
- Shuto Ganmen Uchi
- Mae Empi Uchi
- Tetsui Oroshi Uchi
- Empi Ago Uchi

Keri

- Kin Geri
- Mae Geri Yodan
- Mawashi Geri Yodan
- Yoko Geri Chudan
- Ushiro Geri
- Mae Hiza Geri

Kata:

- Taikyoku I, Taikyoku II, Taikyoku III
- Kihon I, Kihon II, Kihon III
- Pinan I, Pinan II, *Pinan III*
- Henka I

Goshin-jutsu:

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 tai rannelukko
- Yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen tai rannelukko
- Yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen tai rannelukko
- Yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset ulospäin > irtautuminen tai rannelukko
- Kahden käden ranneote takaa > Kuzushi > irtautuminen > Ushiro Empi > Shuto Gedan Uchi > Mawatte Kokutsu Dachi, Shuto Mawashi Uke

Kuristukset

- Kahden käden kuristus edestä > Zenkutsu Dachi, Shuto Yoko Uchi (kaulaan), Zenkutsu Dachi kaato/ *Osoto Gari*
- Kahden käden kuristus takaa > Zenkutsu Dachi, Shuto Hizo Uchi, Zenkutsu Dachi kaato/ *Osoto Gari*
- Yhden käden kuristus takaa > Yoko Gari
- Kuristus sivulta > tartunta vastustajan ranteesta, Nukite kaulaan > Yoko Geri
- Niskalenkki sivulta > irtautuminen

Karhunlukot

- Karhunlukko käsien alta edestä > irtautuminen / atemi (painetaan kurkkutorven sivuilta)
- karhunlukko käsien alta takaa vyötärön korkeudelta > Hiza Kansetsu
- karhunlukko käsien päältä takaa > rystysprässi > Ushiro Empi Uchi, tartunta toisesta ranteesta > Shuto Gedan Uchi > askel Uken sivulle Zenkutsu Dachiin, Nukite > Shuto Oroshi
- Karhunlukko käsien päältä edestä > askel taakse Zenkutsu Dachi, Atemi nivusiin > Hiza Geri

Rinnusotteet

- Kahden käden rinnusote > askel Zenkutsu Dachi, Shuto oroshi, Zenkutsu Dachi kaato/ *Osoto Gari*
- Yhden käden rinnusote > Soto Uke > Tetsui Uchi > Gyaku Tsuki

Muut tartunnat

- *Peilikuvakäsi olkapäällä edestä > Shuto Hizo Uchi > Empi Oroshi Uchi*
- *Käsi olkapäällä takaa > Kuzushi, Shuto Mawashi Uke > Nukite*

Renzoku Waza:

- Mae Geri Chudan + Jun Tsuki
- Mae Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- Mae Geri Chudan + Mawashi Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- Mae Geri Chudan + Yoko Geri Hiza + Gyaku Tsuki
- Kokutsu Dachi, Shuto Mawashi Uke + Mae Geri Chudan
- Mae Geri Chudan + Mawashi Geri Chudan + Yoko Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan + Ushiro Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- *Mikazuki Geri + Ushiro Geri + Gyaku Tsuki*

Sanban Kumite:

- Kolme Shuto Oroshia -> Yodan Uke + Gyaku Tsuki
- Kolme Jun Zukia -> Soto Uke + Gyaku Tsuki
- Kolme yläkoukkua -> Uchi Uke + Mae Empi Uchi
- Kolme alakoukkua -> Gedan Barai + Mae Geri
- *Kolme hyökkäystä millä tahansa yllä mainituista -> perusratkaisujen mukaiset torjunnat + vapaavalintainen vastaisku*

Ukemi Waza:

- Kova ukemi taakse
- Kova ukemi sivulle paikalta
- Rullaava ukemi eteen
- Rullaava kova ukemi