

## Kyu-vyökoevaatimukset

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 8.9.2019

Taso	Aika	Tekniikat											
		Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyu waza	Kokyu-ho
6. Kyu	20 Harjoitus-päivää	Aihanmi katatedori					Aihanmi katatedori	Aihanmi katatedori					Suwariwaza ryotedori
5. Kyu	30 Harjoitus-päivää	Shomen uchi ----- Katatedori					Katatedori	Shomen uchi					Suwariwaza ryotedori
4. Kyu	40 Harjoitus-päivää	Shomen uchi ----- Katadori					Yokomen uchi	Shomen uchi					Suwariwaza ryotedori
3. Kyu	50 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza)					Ryotedori ----- Yokomen uchi	Shomen uchi ----- Tsuki			Ryotedori	Katatedori	Suwariwaza ryotedori
2. Kyu	50 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katadori (suwari- ja tachiwaza) -----					Katatedori (Hanmi-handachi waza)	Shomen uchi (tachi- ja suwariwaza) ----- Katatedori (tachi- ja suwariwaza) ----- Tsuki (tachiwaza)	Katatedori		Ryotedori	Ryotedori ----- Yokomen uchi ----- Morotedori -----	Suwariwaza ryotedori
1. Kyu	60 Harjoitus-päivää	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Yokomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katadori (suwari- ja tachiwaza) ----- Ushiwaza ryotedori				Yokomen uchi	Katatedori Ryotedori (hanmi-handachi- ja tachiwaza)	Shomen uchi (suwari- ja tachiwaza) ----- Katatedori (suwari- ja tachiwaza) ----- Tsuki (tachiwaza) -----			Ryotedori	Ryotedori ----- Morotedori ----- Ushiwaza ryotedori -----	Suwariwaza ryotedori

Katatedori = gyaku hanmi

Tsuki = chudan ja jodan

Kaitennage = uchi- ja sotokaitennage

**Kyu-graduointien asetekniikkavaatimukset säilyvät ennallaan.**

- 6. kyu Oppimistavoitteet:** Ryhdikäs asento. Kokelas tunnistaa migi (oikea)- ja hidari (vasen) hanmit, taisabakit (tenkan, irimitenkan) ja pystyy tekemään mae- ja ushiro ukemin polviltaan ja seisaaltaan (suwari- ja tachiwaza) (migi/hidari). Keinahdus ushiro-ukemi (migi/hidari). Ushiro ukemi pyörähtäen (vasen ja oikea). Tunnistaa omoten ja uran välisen eron. Yleinen dojokäytös ja graduointietiketti ovat tiedossa. Tekniikoita suorittaessa kokelas pystyy näyttämään tekniikan ilman mallisuoritusta muodollisesti (kata).
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** perusasennot (kamae), käännökset tachi- ja suwariwaza (taisabaki), ikkyo-undo, tainotenkan-ho, shomen ja yokomen uchi lyönti, tavoittelee tasapainoisen hanmin käyttöä.
- 5. kyu Oppimistavoitteet:** Suorituksessa kiinnitetään huomiota kehon rentouttamiseen. Tegatanan (kämmensyrjä) käyttö, shomen- ja yokomen uchi lyönnit ja näiden lyöntien vastaanotto. Ikkyo-undo (huomio polvien ja lantion käyttöön, käsien ojentaminen eteen ja alas). Shikko eteen ja taakse. Tekniikoiden suoritus ilman toistuvia uudelleen yrityksiä, sekä alustava käsitys etäisyydestä.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen (mae, ushiro, tenkan-tyyppiset harjoitteet), shomen ja yokomen uchi -lyönnit, erilaiset kohtaamis- ja liikkumisharjoitteet, mae-ukemin tekeminen esteen yli, lyöntiukemin opetteleminen mattoon jääden, nikyo rannelukko.
- 4. kyu Oppimistavoitteet:** Sisäänmenot ulkopuolelle (shomen uchi) ja sisäpuolelle (yokomen uchi) vastaanotto ja sijoittuminen. Lukkotekniikoiden muoto selkeä ja lukkojen eroavaisuudet tunnistetaan. Tilan hallinta lyhyeltä etäisyydeltä (katadori). Yhtenäinen tekniikoiden suoritus, etäisyys alkavat näkymään suorituksissa (nopeutta ei tarvitse lisätä), ukemin suoritus mattoon jääden, yokomen ja shomen uchin selkeä suoritustapa, katadori otteen horjutukset. Omoten ja uran ero ymmärrettävä ja pystyttävä näyttämään tekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen, kagari-keiko kokyonage tyyppinen harjoittelu, shiho- ja hachi-undo, suwariwaza shomen uchi ikkyo ja nikyo, kotegaeshi eri otteista, ryotedori tenchinage, katatedori kokyoho, erilaisten tsukien esittely, munedori vs. katadori, erilaiset kohtaamisetäisyyden ja uken horjuttamisen harjoitteet.
- 3. kyu Oppimistavoitteet:** Liikkuminen ja sijoittuminen tekniikoissa polviltaan ja seisaaltaan tehden. Selkeät lukkotekniikoiden otteet. Ajoitus näkyy, etäisyyden ja horjutuksen merkitys tekniikoissa ymmärretään. Suositellaan lyöntiukemin tekeminen lonkan korkeudelta, perustekniikan (kisonwaza) ja sovelletun tekniikan (oyowaza) eroavaisuuksien oppiminen alkaa. Johdonmukainen ja sujuva lyöntien vastaanotto ja tekniikka, esimerkillinen dojokäytös. Selviää ukena lukkotekniikoissa ja ymmärtää uken roolin heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** shikko liikkuminen, kagari-keiko kokyonage tyyppinen harjoittelu, koshinagen esittely, uchikaitennage, sotokaitenosae, ryotedori kokyonagen eri variaatioiden harjoittelu, shomen uchi uchikaiten sankyo, sotokaitennage, suwariwaza iriminage, esitellään hanmi-handachiwaza, vaativampien korkeiden ukemien harjoittelu (koshinage, shihonage -ukemit).
- 2. kyu Oppimistavoitteet:** Toriwaza lyhyeltä etäisyydeltä (katadori). Katatedori (aihanmi, gyakuhanmi) tekniikoiden soveltaminen kahdenkäden (morotedori) hyökkäyksiin. Liikkumisessa näkyy rytmitys ja keskitys. Hanmi handachiwazan oppiminen alkaa. Harjoittelija ymmärtää ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo -tekniikat tachi- ja suwariwazasta, horjutus ja otteiden vaihto näkyvät, koesuorituksessa näkyy etäisyys ja ajoitus tekniikoissa. Tekniikat on pystyttävä tekemään liikkeestä ja paikaltaan. Jiyuwazan suorituksessa on nähtävissä liikkeiden jatkuvuus. Selviää ukena lukko- ja heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** esitellään potkut, sekä tekniikoista morotedori jujigarami, ryokatadori kokyonage ja ushirowaza kokyonage, koshinage ja sotokaitennage
- 1. Kyu Oppimistavoitteet:** Gokyon ja ikkyon eron tunnistaminen. Keskittymisen säilyttäminen koko kokeen ajan. Rytmitys ja tekniikoiden keskitykset näkyvät selvästi. Tekniikat, lukot, otteenvaihdot ja loppulukot ovat selkeitä, liikkeet tehdään ryhdikkäässä asennossa. Ymmärtää kison wazan merkityksen aikidossa. Osaa toimia ukena lukko- ja heittotekniikoissa.
- Lista suositeltavista lisäharjoitteista:** vyökokeiden perustekniikkalistalta puuttuvien tekniikoiden harjoittelu. Näitä ovat: koshinage, hijikimiosae, uchikaiten sankyo, aikiotoshi. Tutustuminen erilaisiin harvinaisempiin hyökkäysmuotoihin: ushiro eridori, katatedori kubishime, maegeri, munedori, katadori menuchi, ushirowaza ryokatadori, ushirowaza ryohijidori sekä harvinaisemmat hyökkäysmuoto-tekniikkakombinaatiot (maegeri iriminage, chudan tsuki sotokaitennage). Jiyuwazan harjoittelun laajentaminen kattamaan toriwaza jiyuwazan ja uchiwaza jiyuwazan. Hyökkäysmuotojen ja tekniikoiden yhtäläisyyksien ja erojen pohdinta alkaa. Tutustuminen ameno torifune harjoitteeseen.