

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

Yleistä

Nämä vyökoevaatimukset ovat shorinji-ryu renshinkan tyyliuuntakollegion suosittamat vyökoevaatimukset. Seurat voivat tehdä pieniä muutoksia kyu-vaatimusten (5. – 2.kyu) osalta sopeuttaakseen omaan sitä oman seuransa toimintaan. On muistettava kuitenkin se, että tyyliuunnan ydintekniikat, zenshin-kotai, yakusokukumite ja kata, täytyy olla kaikkien vyökoevaatimuksissa. 1. kyu ja dan -arvoja graduoitaessa tulee kokelaan osata shorinji-ryu renshinkan tyyliuuntakollegion dan -graduointivaatimukset.

Sisällöstä

Perustekniikka sisällytetään zenshin-kotai harjoitteeseen. Zenshin-kotai perusmuotoon on joko lisätty tai poistettu tekniikoita vyöarvosta riippuen. Zenshin-kotain perusmuoto on osattava myös, koska siihen tulee törmäämään aina kansainvälisillä tyyliuunnan leireillä.

Zenshin-kotai perusmuoto

- shikozuki
- kuukanzuki
- sobamaegeri
- gedanbarai-sokutogeri
- shutouke
- jodanuke
- gedanbarai-chudan gyakuzuki
- chudanuke-chudan gyakuzuki
- enpi ate
- shomengeri
- shokutogeri
- Kenshuho migi/hidari

Kooboo zuki kaeshi

Tekniikat tehdään neljä kertaa askeleella eteen, joista viimeisen torjunnan jälkeen torjuja lyö chudan gyakuzukin ja muuttuu hyökkääjäksi.

1. Hyökkäys shikodachi oizuki chudan
Puolustus shutouke
2. Hyökkäys shikodachi oizuki chudan
Puolustus chudanuke
3. Hyökkäys zenkutsudachi oizuki jodan
Puolustus jodanuke

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

4. Hyökkäys shutouchi jodan

Puolustus ageuke

Renzokuwaza

1. surikomi maegeri – gyakuzuki
2. suriashi mawashigeri – gyakuzuki
3. gedanbarai – gyakuzuki – shutouke – gyakuzuki – kosadachi gedanbarai (wanshu katasta)
4. suriashi gyakuzuki – nagashizuki – uraken – hantobi sokutogeri
5. chudanuke – gyakuzuki – junzuki – takajalan maegeri – gyakuzuki (ananku ja seisan katasta)

Oyokumite

1. Avoin otteluasento
Uke: lähestymisaskel ja maegeri
Tori: askel taakse takaviistoon gedanbarai – gyakuzuki
2. Suljettu otteluasento
Uke: lyhennysaskel mawashigeri etujalalla
Tori: moroteuke + gedanbarai – (ashibarai) - gyakuzuki
3. Suljettu otteluasento
Uke: suriashi gyakuzuki jodan– uke – uke – ushiromawashigeri
Tori: "counter" gyakuzuki chudan – nagashizuki – uraken – hantobi sokutogeri
4. Suljettu otteluasento
Uke: mawashigeri takajalalla
Tori: väistöaskel taakse vatsan puolelta – mawashigeri – gyakufu sokutogeri.

Kata kumite

Ananku

Uke: mawashizuki (eli normaali koukku tai ns. ”katu koukku”).

Tori: shutouke iskukäteen – shutouke uken kaulaan – alasvienti - hallinta.

Wanshu

Uke: Selän takaa tarttuminen ranteisiin

Tori: wanshu katan alku (siirtymisellä selän taakse) – alasvienti – kuristus

Seisan

Uke: Gyakuzuki chudan

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

Tori: Uke – haitouchi kaulaan (samalla ote uken kädestä toisella kädellä) -
tarrautuminen kiinni niskasta – (hizageri tarvittaessa) –
alaszienti - hallinta

Kirjallinen koe

Vyökokeisiin kuuluu fyysisen osuuden lisäksi myös kirjallinen koe, jossa mitataan kokelaan ymmärrystä tekniikoista ja harjoittelun tarkoituksista.

Kysymyksissä voi olla seurakohtaisia eroja.

Keltainen vyö

1. Mikä on seurasi koko nimi?
2. Mitä se tarkoittaa?
3. Milloin seura on perustettu?
4. Mitä eri lajeja seurassasi voi harjoitella?
5. Mikä on harjoittelemasi tyyliuunnan nimi?
6. Mitä se tarkoittaa?
7. Kuka on perustanut harjoittelemasi tyyliuunnan?
8. Kuka on tyyliuunnan johtaja?
9. Selitä, mitä dojokun tarkoittaa ja kuvaile tarkemmin siihen kuuluvia, tärkeimpiä asioita.
10. Mitä vyöarvoa yrität?

Oranssi vyö

1. Kuka oli shorinji-ryu renshinkanin perustaja?
2. Kuka on tyylin johtaja?
3. Missä tyylin hombudojo sijaitsee?
4. Kuka on tyyliuunnan pääopettaja Suomessa?
5. Mitä zanshin tarkoittaa? Miten sen tulisi näkyä harjoittelussa?
6. Mitä mielestäsi on itsepuolustus?
7. Mitä ovat kihon, kata ja kumite? Perustele, miksi ne kaikki kuuluvat karaten harjoitteluun?
8. Mitä ovat kyu- ja dan-arvot?
9. Mitä vyöarvoa yrität?

Vihreä vyö

1. Kuka oli shorinji-ryu renshinkanin perustaja?
2. Kuka on tyylin johtaja?
3. Missä tyylin hombudojo sijaitsee?

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

4. Mistä elementeistä (san-iku) karate koostuu? Mitä niillä tarkoitetaan?
5. Mikä on pariharjoittelun merkitys karatessa?
6. Kuvaile shorinji-ryu -tyylin periaatteita.
7. Mitä mielestäsi on väkivalta?

Sininen vyö

1. Kerro lyhyesti karaten syntyhistoria.
2. Mikä on do:n ja jutsun ero?
3. Miksi karatessa harjoitellaan a) kataa b) aseilla?
4. Mitä kime tarkoittaa ja miten se näkyy tekniikassa?

Ruskea vyö

1. Kuvaile karaten kolmea elementtiä (san-iku) ja perustele, miten ne liittyvät harjoitteluun.
2. Miten karaten tyylit syntyivät?
3. Kuvaile shorinji-ryu -tyylin periaatteita.
4. Mikä on kumiten merkitys harjoittelussa?
5. Mitä suki tarkoittaa? Miten se liittyy harjoitteluun?

Mustat vyöt

- Esseet tyylisuunta kollegion valitsemasta aiheista.

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

5 kyu

Zenshin-kotai

- shikozuki
- kuukanzuki
- sonobamaegeri
- gedanbarai-sokutogeri
- shutouke
- jodanuke
- gedanbarai-chudan gyakuzuki
- chudanuke-chudan gyakuzuki
- enpi ate
- shomengeri
- shokutogeri
- Kenshuho migi/hidari

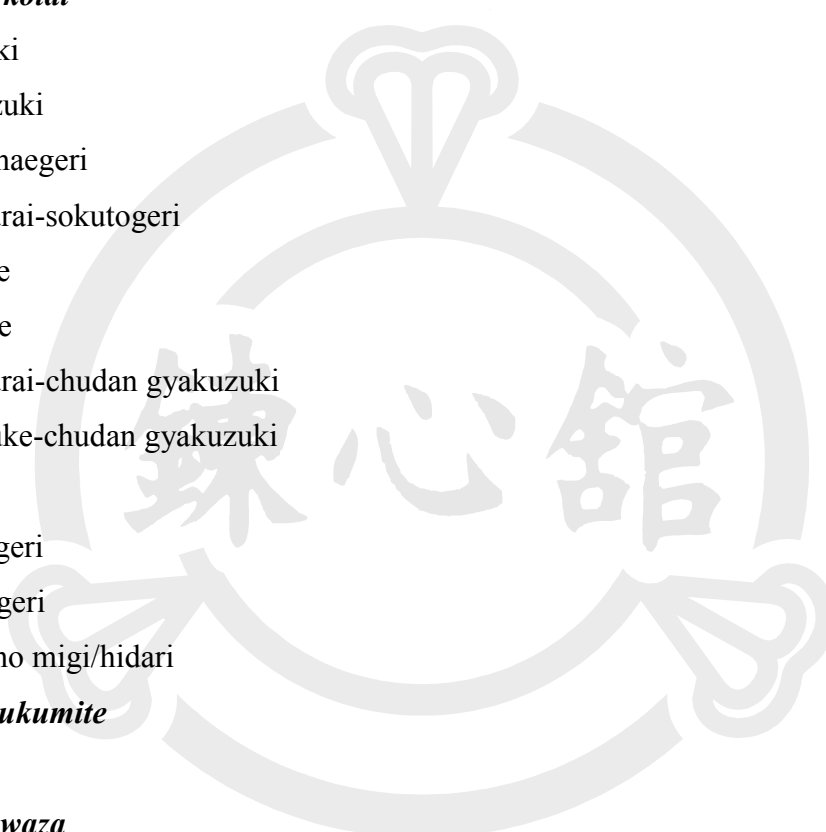
Yakusokukumite

1-5

Renzokuwaza

1

Kirjallinen koe



Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

4 kyu

Zenshinkotai

- shikozuki
- kuukanzuki
- sonobamaegeri
- gedanbarai-sokutogeri
- gedanbarai-mawashigeri
- shutouke
- jodanuke
- uchiuke
- gedanbarai-chudan gyakuzuki
- chudanuke-chudan gyakuzuki
- enpi ate
- shomengeri
- ushirogeri
- shokutogeri
- Kenshuho migi/hidari

Yakusokukumite

1-10

Kooboo zuki kaeshi

1-2

Renzokuwaza

2 ja 3

Oyokumite

1

Kata

Ananku

Kirjallinen koe

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

3 kyu

Zenshinkotai

-shikozuki	-enpiate
-kuukanzuki	-urakenuchi
-sonoba maegeri	-nagashizuki
-gedanbarai sokutogeri	-rasen shutouchi
-gedanbarai mawashigeri	-shomengeri
-shutouke	-ushirogeri
-jodanuke	-uramawashigeri
-uchiuke	-sokutogeri
-gedanbarai - chudan gyakuzuki	-kenshuho migi/hidari
-chudanuke - chudan gyakuzuki	

Yakusokukumite

1-20

Kooboo zuki kaeshi

1-4

Renzokuwaza

4 ja 5

Oyokumite

2

Nagewaza

1 ja 2

Kata kumite Ananku

Kata

Ananku

Wanshu

Kirjallinen koe

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

2 kyu

Zenshin kotai

-shikozuki	-urakenuchi
-kuukanzuki	-rasen shutouchi
-sonoba maegeri	-nagashizuki
-gedanbarai-sokutogeri	-shomengeri
-gedanbarai-mawashigeri	-ushiromawashigeri
-shutouke	-ushirogeri
-jodanuke	-uramawashigeri
-gedanbarai-chudan gyakuzuki	-sokutogeri
-chudanuke-chudan gyakuzuki	-sotai
-enpiate	-kenshuho migi/hidari

Yakusokukumite

1-30

Kooboo zuki kaeshi

1-4

Oyokumite 3

Nagewaza

1 - 4

Kata kumite Wanshu

Kata

Ananku

Wanshu

Seisan

Jiyu kumite

Kirjallinen koe

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

1 kyu

Zenshin kotai

-shikozuki	-rasen shutouchi
-kuukanzuki	-shutouchi
-sonobamaegeri	-haitouchi
-gedanbarai-sokutogeri	-shomengeri
-gedanbarai-mawashigeri	-ushirogeri
-shutouke	-uramawashigeri
-jodanuke	-ushiromawashigeri
-gedanbarai-chudan gyakuzuki	-senbuugeri
-chudanuke-chudan gyakuzuki	-kakatogeri
-urakenuchi	-sokutogeri
-nagashizuki	-kenshuho migi/hidari
-enpiate	

Yakusokukumite

1-37

Oyokumite 4

Nagewaza

1-6

Kata kumite Seisan

Kata

Ananku
Wanshu
Seisan

Jiyu kumite

Kirjallinen koe

Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

1 Dan

Zenshin-kotai

Kaikki aiemmat tekniikat osattava

Yakusokukumite

1-37

Nagewaza

1-8

Tankensabaki

1-3

Kata

Ananku

Wanshu

Seisan

Chinto

Jiyu kumite

Kirjallinen koe



Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

2 Dan

Zenshin-kotai

Kaikki aiemmat tekniikat osattava

Yakusokukumite

1-37

Nagewaza

1-10

Tankensabaki

1-6

Kata

Ananku

Wanshu

Seisan

Chinto

Gojushiho

Jiju kumite

Kirjallinen koe



Shorinji-ryu Renshinkan Karatedo

3 Dan

Zenshi-kotai

Kaikki aiemmat tekniikat osattava

Yakusokukumite

1-37

Kooboo zuki kaeshi

1-4

Nagewaza

1-15

Tankensabaki

1-9

Kata

Ananku

Wanshu

Seisan

Chinto

Gojushiho

Bassai

Jiyu kumite

Kirjallinen koe

