



**KASE HA  
FINLAND**

**Shotokan Ryu Kase Ha Karate**

**Vyökoevaatimukset**

**kyu-arvoille**

# KASE HA FINLAND

## Tekninen komitea 2009

**Heene Dirk** 7. dan, shihankain jäsen, KSKA:n pj

**Gallen Toni** 4. dan, KSKA:n jäsen

**Lappalainen Raimo** 4. dan, KSKA:n jäsen

**Nettamo Pasi** 4. dan, KSKA:n jäsen

**Somppi Jani** 4. dan, KSKA:n jäsen

Kase Ha Finland tekninen komitea kontrolloi 1.dan ja ylempien vöiden myöntämistä Suomessa sekä toimii Kase Ha Finlandin ylimpänä teknillisenä elimenä. Lisäksi tekninen komitea vastaa ja valvoo Kase Ha Karatea Suomessa opettavien seurojen yleisestä teknistä tasoa sekä ohjaa kyu-arvojen vyökoevaatimukseen ja vyökokeisiin liittyvissä asioissa niin yksittäistä harjoittelijaa kuin seurojen ohjaajia myöten.

Nämä vyökoevaatimukset ovat voimassa kaikissa Kase Ha tyyliuunnan mukaisesti karatea harjoittelevissa seuroissa. Vyökoevaatimukset on suunniteltu vastaamaan tyyliuuntamme periaatteita sekä opastamaan harjoittelijaa olennaisten perusasioiden harjoitteluun. Merkityksellistä ei ole niinkään tekniikoiden pelkästään ulkomuistaminen, kuin asioiden periaatteiden ymmärtäminen.

Näiden vyökoevaatimusten suunnittelusta on vastannut Kase Ha Finlandin teknisen komitean jäsenet vuosikymmenien yhteisen harjoittelukokemusten pohjalta. Uudet vyökoevaatimukset on työstetty Jyväskylässä 28.-28.9.2007 sekä 26.-28.9.2008 seuraavien henkilöiden toimesta: Gallen Toni 4. dan, Lappalainen Raimo 4. dan, Nettamo Pasi 4. dan, Poikkimäki Jaakko, 3. dan ja Somppi Jani 4. dan.

Tekninen komitea ottaa mielellään kaikkea palautetta vastaan vyökoevaatimukseen liittyen.

## 5.KYU, KELTAINEN

### HARJOITELTAVAT ASIAT

#### TACHIKATA

Heisoku dachi, musubi dachi, yoi dachi, shizentai (hanmi dachi), kiba dachi, zenkutsu/fudo dachi (myös hanmi).

#### KIHON UKE WAZA

Age uke, gedan barai, soto uke, uchi uke, shuto uke

#### KIHON ZUKI WAZA

Ura/tate/choku zuki, oi zuki, gyaku zuki, kisami zuki

#### KIHON UCHI WAZA

Soto shuto uchi, soto haito uchi

#### KIHON GERI WAZA

Mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi

#### KATA

Taikyoku Shodan

#### MUUTA

Peruskomennot  
Salikäyttäytyminen  
Käännökset

#### OLENNAISTA

Nyrkin muodostus ja ranne  
Etujalan polvi edessä (fudo/zenkutsu dachi)  
Vartalon kierto, liikeradat ja asennot ovat selkeitä harjoittelun jatkoa ajatellen.

## **VYÖKOE: 5.KYU, KELTAINEN**

### KIHON UKE WAZA

- 1) Age uke (shizentai)
- 2) Soto uke (shizentai)
- 3) Gedan barai (shizentai)

### KIHON ZUKI WAZA

- 1) Choku zuki (kiba dachi)
- 2) Gyaku zuki (zenkutsu- tai fudodachi)

### KIHON GERI WAZA

- 1) Sonoba Mae geri, chudan (gedan barai kamae te pidetään potkun aikana)
- 2) Yoko geri kekomi, gedan (sivulle, fudo/zenkutsu dachi)

### RENRAKU WAZA

1. Age uke – gyaku zuki (lähtö shizentai, taakse fudo/zenkutsu dachi)
2. Uchi uke – gyaku zuki (eteen- / taaksepäin)
3. Mae geri – gyaku zuki (eteenpäin)

### KATA

Taikyoku Shodan

## 4. KYU, ORANSSI

### HARJOITELTAVAT ASIAT

### KAIKKI EDELLISTEN VYÖKOKEIDEN ASIAT SEKÄ LISÄKSI:

#### TACHIKATA

Fudo/zenkutsu dachi gyaku hanmi, renoiji dachi, kokutsu dachi

#### KIHON UKE WAZA

Tate uke, otoshi uke, gedan ude uke, gedan nagashi uke, morote uke, jodan shuto barai, teisho uke

#### KIHON ZUKI WAZA

Nukite tate zuki

#### KIHON UCHI WAZA

Uraken uchi, uchi/otoshi tetsui uchi, uchi haito uchi, uchi shuto uchi

#### KIHON GERI WAZA

Ushiro geri

#### KATA

Heian Shodan, Taikyoku Shodan Ura

#### MUUTA

Torjunnat käännöksissä  
Kamae (torjunnoissa)  
Yksinkertainen tai sabaki  
Paritekniikoiden perusasiat

#### OLENNAISTA

Tekniikoiden yhdisteleminen sujuvampaa  
Perustietämys vartalon käytöstä (shomen, hanmi, gyaku hanmi, irimi)  
Liikkuminen

## **VYÖKOE: 4. KYU, ORANSSI**

### KIHON UKE WAZA

- Kaikissa lähtö shizentai, taakse fudo/zenkutsu dachi
- 1) Tate uke jodan
  - 2) Soto uke jodan
  - 3) Otoshi uke chudan

### KIHON ZUKI WAZA

- 1) Tsuki ashi gyaku zuki
- 2) Yori ashi kisami zuki

### KIHON UCHI WAZA

- 1) Kai ashi uraken uchi (ilman palautusta)

### KIHON GERI WAZA

- 1) Mae geri eteenpäin (fudo/zenkutsu dachi)
- 2) Mawashi geri sivulle (fudo/zenkutsu dachi)

### RENRAKU WAZA

- Kaikissa lähtö shizentai, uke kamae
- 1) Tate uke – tsuki ashi gyaku zuki
  - 2) Shuto uke – tate nukite – mae geri
  - 3) Otoshi uke (kiba dachi) – tsuki ashi yoko geri kekomi

### KUMITE

Kihon ippon kumite:

- 1) Uke: Oi zuki jodan  
SA Tori: Age uke – gyaku zuki chudan
- 2) Uke: Tsuki ashi gyaku zuki chudan  
SA Tori: Soto uke – gyaku zuki jodan
- 3) Uke: Mae geri  
AA Tori: Gedan barai – gyaku zuki chudan

### KATA

Heian Shodan

Vyökokeen pitäjä voi pyytää näyttämään:

Taikyoku Shodan Ura

### 3. KYU, VIHREÄ

#### HARJOITELTAVAT ASIAT

#### KAIKKI EDELLISTEN VYÖKOKEIDEN ASIAT SEKÄ LISÄKSI:

##### TACHIKATA

Ashi dachi, kosa dachi

##### KIHON UKE WAZA

Te osae uke, tate uke, tate shuto uke, mawashi empi uke (torjunta/hengitys, yksittäisinä)

##### KIHON ZUKI WAZA

Yoko zuki, mawashi zuki, teisho zuki

##### KIHON UCHI WAZA

Kai ashi/tsuki ashi gyaku uraken uchi (tai sabaki), mawashi/yoko/tate/ushiro empi uchi

##### KIHON GERI WAZA

Keage yoko geri, ura mawashi geri

##### KATA

Heian Nidan, Heian Sandan (myös ura)

##### MUUTA

Hallittava yksinkertaiset paritekniikat  
Liikkuminen eri suuntiin ja eri asentoja käyttäen  
Potkuissa mahdollisuuksien mukaan myös jodan korkeus  
Perus irrottautumiset

##### OLENNAISTA

Tekniikoiden sujuvampi yhdistäminen  
Nopeuden lisäys edelliseen vyökokeeseen verrattuna  
Henkisen asenteen kasvu  
Perustekniikat toistuvat samanlaisina  
Käännökset kantapäähän varassa

## **VYÖKOE: 3. KYU, VIHREÄ**

### KIHON UKE WAZA

- 1) Tate uke jodan, soto uke chudan (lähtö shizentai, taakse fudo dachi) yksittäisinä
- 2) Soto uke jodan, gedan barai (lähtö shizentai, taakse fudo dachi) yksittäisinä

### KIHON ZUKI WAZA

- 1) Oi zuki jodan – gyaku zuki chudan (ren zuki)
- 2) Nagashi tsuki - tsuki ashi gyaku zuki

### KIHON UCHI WAZA

- 1) Etukäsi soto shuto uchi – gyaku soto haito uchi (lähtö shizentai, eteen fudo dachi)
- 2) Tsuki ashi gyaku uraken uchi, tai sabaki – kai ashi gyaku uraken uchi, tai sabaki

### KIHON GERI WAZA

- 1) Ura mawashi geri sivulle (fudo dachi)
- 2) Yoko geri keage (ashi dachi)
- 3) Ushiro geri

### RENRAKU WAZA

- 1) Tate uke, soto uke – tsuki ashi gyaku zuki
- 2) Chudan teisho uke – gyaku soto haito uchi – mawashi geri
- 3) Soto uke (fudo dachi), chudan yoko empi (kiba dachi) – okuriashi (takajalka), yoko geri kekomi

### KUMITE

Kihon ippon kumite, molemmat puolet:

- |    |      |   |
|----|------|---|
| 1) | Uke  | Ren zuki (jodan, chudan)  |
| SA | Tori | Tate uke, soto uke – gyaku zuki chudan                                |
| 2) | Uke  | Oi zuki jodan   |
| AA | Tori | Jodan teisho uke, jodan uchi shuto uchi – jodan gyaku soto shuto uchi |
| 3) | Uke  | Oi tsuki chudan   |
| AA | Tori | Hanmi kamae, gyaku hanmi uchi uke - mae geri - gyaku tsuki            |

### KATA

Heian Nidan, Heian Sandan  
Vyökokeen pitäjä voi pyytää näyttämään jonkun seuraavista:  
Heian Shodan Ura  
Taikyoku Shodan Go



## 2. KYU, SININEN

### HARJOITELTAVAT ASIAT

### KAIKKI EDELLISTEN VYÖKOKEIDEN ASIAT SEKÄ LISÄKSI:

#### TACHIKATA

Neko ashi dachi

#### KIHON UKE WAZA

Kakiwake uke, haishu uke

#### KIHON ZUKI WAZA

Kagi zuki, age tsuki, soete zuki

#### KIHON UCHI WAZA

Mae/otoshi/ura mawashi empi uchi

#### KIHON GERI WAZA

Mikazuki geri, kakato geri, mae/mawashi/gyaku mawashi hiza geri, ashi barai

#### KATA

Heian Yondan, Tekki Shodan (myös kata bunkai)

#### MUUTA

Hallitsee eri liikkumistavat  
Tekniikkaa liikkeessä  
Perus kaatumiset  
Renraku waza:ssa rytmi  
KIME!

#### OLENNAISTA

Nopeus/voima lisääntynyt  
Paritekniikat varmoja  
Vahva henkinen asenne

## **VYÖKOE: 2. KYU, SININEN**

### KIHON UKE WAZA

- 1) Age uke, otoshi uke 3 x taakse ja 3 x eteenpäin.
- 2) Jodan shuto barai, chudan teisho uke 3 x taakse ja 3 x eteenpäin.
- 3) Jodan teisho uke, gedan shuto barai 3 x taakse ja 3 x eteenpäin.

### KIHON ZUKI WAZA

- 1) Yori ashi kisami tsuki - oi tsuki jodan - tsuki ashi gyaku tsuki

### KIHON UCHI WAZA

- 1) Eteenpäin kai ashi soto shuto uchi jodan – tsuki ashi gyaku soto haito uchi jodan
- 2) Taakse päin kai ashi jodan shuto barai - jodan gyaku soto shuto uchi

### KIHON GERI WAZA

- 1) Mae geri - mawashi geri
- 2) Takajalan o kuri ashi yoko geri kekomi - ushiro geri (liikkuminen, etäisyys)
- 3) Etujalan o kuri ashi ura mawashi geri

### RENRAKU WAZA (Fudo dachi, ellei toisin määrätä)

- 1) Yori ashi kisami zuki, tsuki ashi gyaku tsuki, mawashi geri x 3
- 2) Askel taakse shuto uke (kokutsu dachi), kisami mae geri - jodan tate nukite x 3 + askel gyaku uraken uchi

### KUMITE

Kihon ippon kumite, molemmat puolet:

- |    |      |   |
|----|------|---|
| 1) | Uke  | Ren zuki (jodan, chudan)  |
| SA | Tori | Lähtö shizentai; Age uke, otoshi uke, uraken – gyaku zuki chudan    |
| 2) | Uke  | Mawashi geri  |
| AA | Tori | Jodan soto uke, tai sabaki, jodan tetsui uchi – chudan gyaku tsuki  |
| 3) | Uke  | Oi tsuki jodan  |
| SA | Tori | Etu jalan o kuriashi - mawashi geri chudan - gyaku tsuki chudan - o |
|    | kuri | ashi gyaku uraken jodan   |

## JIYU IPPON KUMITE

- |    |             |  |
|----|-------------|--|
| 1. | Uke<br>Tori | Oi tsuki jodan<br>Vapaa puolustus                      |
| 2. | Uke<br>Tori | Mae geri / mawashi geri / yoko geri<br>Vapaa puolustus |

## KATA

Heian Yondan, Heian Godan  
Vyökokeen pitäjä voi pyytää näyttämään jonkun seuraavista:  
Heian Nidan Ura, Heian Sandan Ura  
Heian Shodan Go  
Taikyoku Shodan Go Ura

## 1. KYU, RUSKEA

### HARJOITELTAVAT ASIAT

### KAIKKI EDELLISTEN VYÖKOKEIDEN ASIAT SEKÄ LISÄKSI:

#### TACHIKATA

Sanchin dachi, hangetsu dachi

#### KIHON UKE WAZA

Sukui uke, awase uke, tsukami uke, tekubi kake uke, (shuto) gedan nagashi uke, zuki uke

#### KIHON ZUKI WAZA

Yama zuki

#### KIHON UCHI WAZA

Gyaku uraken program

#### KIHON GERI WAZA

Gyaku mawashi geri, mikazuki geri, ushiro mawashi geri, kisami gerit

#### KATA

Bassai Dai, Tenno kata

#### MUUTA

Eri nyrkin muodostukset (ippon ken, jne...)

Yksinkertaiset lukkotekniikat

Kaadot

Ukemit

Jalkatorjunnat

Ensiapu salilla

#### OLENNAISTA

Tekniikka vahvaa

Kime

Liikkuminen nopeaa

Taistelutahto, spiriitti, vahvaa

## **VYÖKOE: 1. KYU, RUSKEA**

### KIHON UKE WAZA

- 1) (Kaikki kamaesta) Age uke, jodan soto uke, jodan tate uke, chudan soto uke, chudan uchi uke, chudan otoshi uke, gedan barai, gedan nagashi uke (molemmat puolet, shizentai)
- 2) Jodan shuto barai, chudan teisho uke, chudan tate shuto uke, gedan shuto nagashi uke (molemmat puolet, shizentai)

### KIHON ZUKI WAZA

- 1) Oi tsuki jodan, tate tsuki chudan, tsuki ashi gyaku tsuki jodan, ura tsuki chudan

### KIHON UCHI WAZA

1. Yori ashi jodan shuto barai - kai ashi soto shuto uchi, uchi shuto uchi - tsuki ashi gyaku soto haito uchi jodan

### KIHON GERI WAZA

- 1) Kisami mae geri - mae geri - kisami mawashi geri - mawashi geri
- 2) Kisami yoko geri - etujalan o-kuri ashi yoko geri (kiba dachi)
- 3) Ushiomawashi geri (fudo dachi)

### RENRAKU WAZA

1.) (Lähtö shizentai) meno alas eteen fudo dachi, etujalka liikkuu, mae geri, kisami zuki - gyaku tsuki, (ylös shizentai) meno alas fudo dachi 45 astetta, takajalka liikkuu, mawashi geri - gyaku tsuki – uraken, (ylös shizentai) meno sivulle kiba dachi, takajalka liikkuu, kisami yoko geri, uraken - gyaku tsuki, (ylös shizentai) meno alas fudo dachi, takajalka liikkuu, ushiro geri, uraken - gyaku zuki

2.) (Lähtö shizentai) meno alas fudo dachi, age uke, tate tsuki - gyaku tsuki, (askel eteen ylös shizentai & jodan soto kamae) - meno alas fudo dachi, soto uke chudan, uchi shuto uchi - gyaku soto shuto uchi- (askel eteen ylös shizentai & jodan uchi no kamae) meno alas fudo dachi, gedan barai, ura haito uchi – gyaku soto haito uchi jodan

### KUMITE

Kihon ippon kumite, molemmat puolet:

- |    |      |                                    |
|----|------|------------------------------------|
| 1) | Uke  | Mawashi geri                       |
| SA | Tori | Vapaa puolustus (avokäsitekniikka) |
| 2) | Uke  | Oi tsuki jodan                     |
| AA | Tori | Vapaa puolustus (kaato tai lukko)  |
| 3) | Uke  | Ushiro geri                        |
|    | Tori | Vapaa puolustus (potku)            |

## JIYU IPPON KUMITE

- |    |             |                                 |
|----|-------------|---------------------------------|
| 1. | Uke<br>Tori | Jodan tsuki<br>Vapaa puolustus  |
| 2. | Uke<br>Tori | Chudan tsuki<br>Vapaa puolustus |
| 3. | Uke<br>Tori | Geri<br>Vapaa puolustus         |

## KATA

Pakolliset; Tekki Shodan, Tenno Kata, Bassai Dai.  
Vyökokeen pitäjä voi pyytää näyttämään jonkun seuraavista:  
Heian Yondan / Godan Ura,  
Heian Nidan / Sandan Go,  
Heian Shodan Go Ura

Vyökokeen pitäjä voi pyytää näyttämään mistä tahansa katasta 1-3 bunkaita.