



# **Yamamichi Karate Club Turku**

## **Vyökoeopas**

© Yamamichi Karate Club Turku  
Versio 1  
19.5.2020

# Sisältö

<b>TIETOA YAMAMICHI KARATE CLUBISTA.....</b>	<b>3</b>
<b>HARJOITTELUN YLEINEN RAKENNE.....</b>	<b>4</b>
<b>HARJOITTELUN TAVOITTEET.....</b>	<b>5</b>
<b>OHJEITA HARRASTAJALLE.....</b>	<b>6</b>
<b>VYÖJÄRJESTELMÄ.....</b>	<b>7</b>
<b>VYÖKOKEET JA NIIDEN ARVIOINTI.....</b>	<b>7</b>
<b>AIKUISTEN VYÖKOEVAATIMUKSET.....</b>	<b>12</b>
5. KYU – KELTAINEN VYÖ.....	12
4. KYU - ORANSSI VYÖ.....	13
3. KYU – VIHREÄ VYÖ.....	14
2. KYU – SININEN VYÖ.....	15
1. KYU - RUSKEA VYÖ.....	16
1. DAN - MUSTA VYÖ.....	17
2. DAN - MUSTA VYÖ.....	18
3. DAN - MUSTA VYÖ.....	19
4. DAN - MUSTA VYÖ JA SIITÄ KORKEAMMAT VYÖÄRVOT.....	20
<b>JUNIOREIDEN VYÖKOEVAATIMUKSET.....</b>	<b>21</b>
5. KYU KELTAINEN VYÖ.....	21
5. KYU KELTAINEN VYÖ + 1 RAITA.....	21
4. KYU, ORANSSI VYÖ.....	22
4. KYU, ORANSSI VYÖ + 1 RAITA.....	22
3. KYU – VIHREÄ VYÖ.....	23
3. KYU – VIHREÄ VYÖ + 1 RAITA.....	23
3. KYU – VIHREÄ VYÖ + 2 RAITAA.....	23
2. KYU – SININEN VYÖ.....	24
2. KYU – SININEN VYÖ + 1 RAITA.....	24
2. KYU – SININEN VYÖ + 2 RAITAA.....	24
<b>SANASTOA.....</b>	<b>25</b>

# Tietoa Yamamichi Karate Clubista

Tervetuloa harrastamaan käytännöllistä karatea Yamamichi Karate Clubille Turkuun!

Yamamichi Karate Club Turku on vuonna 2020 perustettu turkulainen karateseura. *Yamamichi* on japanin kieltä ja tarkoittaa sanaa vuoristopolku (*yama* = vuori, *michi* = tie, polku). Kamppailutaidon saavuttaminen on kuin vuoren huipulle kiipeäminen. Saman vuoren huipun voi saavuttaa useita eri reittejä pitkin. Toiset valitsevat alkuun loivan polun jota kävellä, toiset taas lähtevät innokkaasti kiipeämään pitkin jyrkempiä seinämiä. Huipulle pääsyyn vaadittu aika voi vaihdella henkilöistä toiseen, ja alussa suunniteltua polkua voi joutua vaihtamaan matkan varrella. Kun yksi vuori on valloitettu, kukapa estää tavoittelemasta korkeampia ja haastavampia huippuja?!

Yamamichi Karate Clubin ”pääpolkuna” on karate. Karate on alkuaan Okinawan saarelta peräisin olevan kamppailulaji. Japanin pääsaarille karate levisi 1920-luvulla Gichin Funakoshin toimesta ja maailmalle toisen maailmansodan jälkeen. Karaten levitessä siitä alkoi kehittyä lukuisia eri tyyli-suuntia, jotka painottavat opetuksessaan erilaisia asioita lähtien erilaisista asennoista ja liikkeiden suoritustavasta henkiseen asennoitumiseen. Ensimmäisiä karaten tyyliä olivat Shotokan, Wado-Ryu, Shito-Ryu ja Goju-Ryu. Nämä valtatyyli ovat säilyneet nykypäivään, ja niistä on edelleen kehitetty lukuisia variaatioita. Toisaalta nykypäivänä jotkin karateseurat ovat luopuneet kokonaan tietyn karatetyylin harrastamisesta, ja harjoittelu keskittyy monipuoliseen kamppailutaidon oppimiseen. Yamamichi Karate Club on valinnut viimeksi mainitun polun: emme edusta tiettyä karaten tyyliä, joskin tekniikkamme ja liikesarjamme muistuttavat valtatyyleistä eniten Shito-Ryuta. Otamme vaikutteita eri karaten tyyleistä sekä myös muista kamppailulajeista.

Yamamichi Karate Club Turku kuuluu maailmanlaajuiseen kamppailulajien kattojärjestöön World Combat Association (WCA; [www.worldcombatassociation.com](http://www.worldcombatassociation.com)). Seuraamme WCA:n perustajien Peter Consterdinen ja Iain Abernethyn periaatteita: kannustamme seuramme jäseniä avarakatseiseen kamppailulajien harrastamiseen sekä haluamme harjoitella ystävällisessä ja avuliaassa ilmapöytä. WCA tukee kamppailulajien harrastajia käytännölliseen harjoitteluun, eli miten osaamista käytetään itsepuolustustilanteissa.

Löydät lisää tietoa seuramme toiminnasta ja tapahtumista Internetissä:

- www-sivut: [www.yamamichi.fi](http://www.yamamichi.fi)
- Facebook: [www.facebook.com/yamamichiturku/](https://www.facebook.com/yamamichiturku/)
- Instagram: @yamamichiturku
- Sähköposti: [info@yamamichi.fi](mailto:info@yamamichi.fi)

## Harjoittelun yleinen rakenne

Karateharjoittelumme koostuu perinteisistä karaten osa-alueista, joita ovat **kihon**, **kata** ja **kumite**.

**Kihon** tarkoittaa perustekniikan harjoittelua, johon kaikki muu harjoittelu pohjautuu. Se käsittää esimerkiksi asentojen, erilaisten lyönti- ja potkutekniikoiden sekä tekniikkayhdistelmien harjoittelua. Harjoitteleme perustekniikkaa sekä yksin että parin kanssa. Vyökokeessa perustekniikan oikea liikerata ja suoritustapa näytetään yksin ilmaan tehtynä tekniikkana. Perustekniikan kohdistus, oikea etäisyys ja voimantuotto testataan parin kanssa potkutyynyillä tai käsimitseillä.

**Kata** (kirjaimellisesti 'muoto') tarkoittaa yksintehtävää liikesarjaa, jossa tietyt liikkeet suoritetaan tietyssä järjestyksessä tietyllä tavalla. Kata pyritään tekemään teknisesti mahdollisimman puhtaasti, ja katassa olennaista on tekniikan lisäksi harjoitella henkisiä ominaisuuksia kuten itsevarmuutta ja periksi antamatonta asennetta. Kata on hyvä keino harjoitella itsepuolustustekniikoita yksin. Kataharjoittelu parantaa koordinaatiota, vartalon käyttöä ja tasapainoa, ja kata mahdollistaa myös tekniikoiden suorituksen täydellä voimalla ja nopeudella, mikä ei parin kanssa välttämättä ole mahdollista.

Ensimmäisinä opeteltavat katat ovat viisi Pinan-kataa, jotka jo itsessään muodostavat kattavan kamppailujärjestelmän. Mustaan vyöhön saakka katat opetellaan määrättyssä järjestyksessä. Mustan vyön saavutettuaan karateka voi perehtyä tarkemmin niihin katoihin, jotka sopivat parhaiten kullekin yksilölle.

**Kumite** tarkoittaa pariharjoittelua, jonka perustana ovat perustekniikka eli kihon sekä liikesarjat eli katat. Pariharjoittelun avulla harjoitellaan muun muassa opittujen tekniikoiden kohdistusta, ajoitusta, etäisyyttä sekä voiman kontrollointia tarkoitukseen sopivia suojavälineitä käyttäen. Harjoitteleme parin kanssa monipuolisesti kamppailutekniikoita, ja harjoitteluumme sisältyy esimerkiksi ottelu, heitot, nivellukot, kuristukset, kamppailu maassa sekä puolustautuminen pampulla tai veitsellä varustettua hyökkääjää vastaan. Kaikessa pariharjoittelussa olennaisinta on kummankin henkilön kehittyminen, ei toisen voittaminen.

Karatessa erityisen keskeinen pariharjoittelun osa-alue on **kata bunkai** (bunkai = pilkkoa osiin, analysoida), joka tarkoittaa katan liikkeiden soveltamista parin kanssa itsepuolustustilanteessa. Jokaisella katan liikkeellä on monia eritasoisia sovelluksia, ja kukin kata sisältää lukuisia itsepuolustustilanteisiin soveltuvia toimintatapoja. Niinpä jokainen kata muodostaa oman kamppailujärjestelmänsä, ja eri katat painottavat erilaisia asioita. Valtaosa pariharjoittelustamme perustuu katoihin ja on siis bunkai-harjoittelua.

## Harjoittelun tavoitteet

Harjoitteleminen kehittääksemme itseämme sekä fyysisesti että henkisesti. Emme harjoittele kilpailuja varten. Karateharjoittelumme pääpaino on itsepuolustuksessa, jonka miellämme paljon laajempaan käsitteeseen kuin päällekkarkkaan taltuttaminen. Tavoitteemme on toki antaa valmiudet selviytyä näistä ikävistä tilanteista, mutta tärkeämpi tavoitteemme on, että harrastajamme oppivat asettamaan terveellä tavalla omat rajansa ja pitämään niistä kiinni arkisissa tilanteissa esimerkiksi koulussa tai työpaikalla. Mitä harvemmin harjoittelija tarvitsee fyysisiä itsepuolustustaitoja arkielämässä, sitä edistyneempiä hänen taitonsa ovat!

Junioritoiminnassa otamme huomioon lapsen ikään ja kehitykseen liittyvät seikat. Tärkeintä on sytyttää lapsessa liikunnan ilo ja ylläpitää sitä. Karaten tekniikat, motorinen kehitys sekä toisten ihmisten kunnioittaminen ja ryhmässä toimiminen ovat harjoittelun mukana opittavia taitoja.

Karaten harjoittelu merkitsee eri ihmisille eri asioita. Tässä muutamia tavoitteitamme, joiden painotus voi ja saakin vaihdella ihmisestä toiseen:

- Itsepuolustustaitojen oppiminen
- Henkinen kehittyminen
- Terveelliset elämäntavat
- Fyysisen kunnon parantaminen ja ylläpito
- Sosiaaliset suhteet ja ystävät
- Karaten kehittäminen ja lajin harjoittelun edistäminen

Hyväksymme jäseniksemme kaikki ikään, sukupuoleen tai taustaan katsomatta. Väkivaltaa emme hyväksy missään muodossa. Seuramme on ystävällinen ja avoin, ja kannustamme harrastajiamme monipuoliseen kamppailulajien harjoitteluun ja vierailemaan myös toisten seurojen järjestämissä seminaareissa.

Mustan vyön koe suoritetaan pääsääntöisesti ulkomailla tai ulkomaisen valmentajan pitämän leirin yhteydessä. Tavoitteena on, että mustan vyön saavuttaneella karatekalla on valmius opettaa karatea itsenäisesti ja hänellä on suomalaisia ja kansainvälisiä verkostoja oman kehityksensä tueksi.

## Ohjeita harrastajalle

1. Saavu harjoituksiin ajallaan ja pyri harjoittelemaan säännöllisesti. Kamppailutaidon kehittämisen tärkein edellytys on säännöllinen ja sinnikäs harjoittelu, ei lahjakkuus!
2. Kumarra saapuessasi ja lähtiessäsi salilta. Kumarra myös parillesi ennen ja jälkeen pariharjoitusta. Näin luomme mukavan ja turvallisen harjoitusilmapiirin.
3. Noudata opettajan antamia ohjeita.
4. Huolehdi hygieniastasi. Pese jalat ennen saliin astumista. Pese harjoitusasusi tarpeeksi usein. Teippaa tai laastaroi mahdolliset haavat välittömästi.
5. Poista kello, korut ja lävistyksset harjoituksen ajaksi. Älä syö purukumia harjoituksen aikana.
6. Älä tule harjoituksiin sairaana tai kovin väsyneenä. Muista antaa kehollesi ja mielellesi aikaa myös palautua.
7. Terveet elämäntavat, riittävä uni sekä kehonhuolto edistävät monen muun asian ohella myös kamppailutaidon oppimista ja kehittymistä.
8. Älä tupakoi salilla tai tule humalassa tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena salille.
9. Harjoittele kokemuksesi edellyttämiä asioita. Älä kiirehdi vyöarvosi edelle.
10. Ole ystävällinen kaikkia harjoittelijoita kohtaan ja auta alempia vyöarvoja kykyjesi mukaan.
11. Kohtele salia sekä harjoitusvälineitä hyvin. Puhdista ja vie välineet käytön jälkeen oikeille paikoilleen. Jos tatamiin tulee tahra, siivoa se välittömästi tai ilmoita ohjaajalle.
12. Älä puhu paha muista kamppailulajeista tai seuroista, äläkä ylpeile kamppailutaidoillasi salilla tai sen ulkopuolella. Pyri antamaan ihmisille positiivinen kuva kamppailulajeista.
13. Väkivallanteot ja muu lainvastainen toiminta käsitellään tapauskohtaisesti ja ne voivat johdattaa harjoituskieltoon.
14. Voit aina kysyä neuvoa tai apua valmentajiltasi. He ovat kävelleet sinua ennen samaa polkua ja tuntevat sen mutkat ja kuopat.

## Vyöjärjestelmä

Noudatamme budolajeille ominaista vyöjärjestelmää: alkeiskurssin jälkeen harrastajan tulee hankkia karatepuku sekä vyö, jossa vyön väri ilmaisee harrastajan etenemistä lajissaan. Noudatamme 6-asteen järjestelmää, jossa vyöarvot alimmasta korkeimpaan ovat:

- keltainen (5. kyu)
- oranssi (4. kyu)
- vihreä (3. kyu)
- sininen (2. kyu)
- ruskea (1. kyu)
- musta (1. dan ja korkeammat)

Periaatteessa aivan aloittelijalla on valkoinen vyö, mutta käytännössä puvun hankinta tulee ajankohtaisesti keltaisen vyön kokeen jälkeen, joten valkoinen vyö jää useammalta harrastajalta käyttämättä. Kyu-arvot edustavat ”väriivöitä”. Mitä pienempi kyu-arvo on, sitä edistyneempi harrastaja on valitsemallaan polulla. Dan-arvot puolestaan edustavat mustia vöitä, ja mitä suurempi dan-arvo on, sitä edistyneempi karateka on kyseessä. Joissakin tyyeissä ja seuroissa eri mustan vyön asteet merkitään vyön päähän kultaisilla raidoilla, yksi raita kutakin dan-arvoa kohden, mutta Yamamichi Karate Clubissa tätä käytäntöä ei ole otettu käyttöön.

**Junioireilla** on käytössä pääpiirteissään sama vyöjärjestelmä kuin aikuisilla parilla erotuksella: juniorit käyttävät juniorivyötä, jossa keskellä vyötä on omaa vyöarvoa vastaava väri ja reunat ovat valkoisia. Lisäksi junioreilla ”päävärien” välissä suoritetaan tasosta riippuen yksi tai kaksi raitaa ennen kuin vyön väri vaihtuu. Raidat merkitään vyön päähän. Juniorien vyöjärjestelmä on siis pilkottu hieman pienempiin osiin etenemisen helpottamiseksi. Juniorien vyöjärjestelmän vaatimukset vastaavat pääpiirteissään aikuisten vaatimuksia, mutta niissä on huomioitu lapsen kehittymiseen liittyvät seikat. Tavoitteena on, että juniori voi aikanaan siirtyä aikuisten ryhmään mahdollisimman pienen kynnyksen yli.

## Vyökokeet ja niiden arviointi

Ensimmäinen varsinainen vyöarvo eli keltainen vyö suoritetaan alkeiskurssin lopussa vyökokeessa, jossa kaikki vaadittavat tekniikat näytetään kokonaisuutena seuran valmentajalle. Jos koesuoritus hylätään, kokeen voi suorittaa uudestaan kuukauden kuluttua.

Oranssista ruskeaan vyöhön (4. – 1. kyu) vyöarvon korottaminen tapahtuu osissa tasokokeilla, joita järjestetään kerran kuukaudessa. Yhdessä tasokokeessa saa näyttää yksi tai kaksi kohtaa seuraavilla sivuilla olevista vyökoevaatimuksista (yksi musta pallo vaatimuksissa vasta yhtä kohtaa). Tekniikat

saa näyttää itse valitsemassaan järjestyksessä. Yksittäinen hylätty tekniikka voidaan korottaa seuraavassa tasokokeessa. Uusi vyöarvo tulee voimaan, kun kaikki vaaditut tekniikat on suoritettu hyväksytysti. Tasokokeet arvioi seuran valmentaja, jolla on ko. tasoon riittävä graduointioikeus.

Kaikki dan-arvot suoritetaan yhtenä kokonaisuutena vyökoetilaisuudessa, ja kokeen arvioi kansainvälinen arviointilautakunta. Dan-kokeeseen valmistautuminen ja koetilaisuuden paikka ja ajankohta suunnitellaan yhdessä kokelaan ja seuran valmentajan kesken. Dan-arvot suoritetaan mielellään ulkomailla pidettävän seminaarin yhteydessä tai vaihtoehtoisesti Suomessa ulkomaisen opettajan pitämän seminaarin yhteydessä. Dan-kokeen voi suorittaa seuran omille valmentajille vain hyvin perustellusta syystä. Hylätyn dan-kokeen uudelleen suorittamisesta sovitaan valmentajan kanssa.

Juniorit suorittavat vyöt tasokokeissa. Kun juniori siirtyy aikuisten ryhmään, hän alkaa suorittaa tasokokeita aikuisten vyökoevaatimusten mukaisesti omasta vyöarvostaan lähtien. Jos siis juniori siirtyy esimerkiksi vihreällä juniorivyöllä aikuisten ryhmään, hän suorittaa seuraavaksi aikuisten vihreän vyön vaatimusten mukaiset tasokokeet ja etenee vasta sen jälkeen sinisen vyön tekniikoiden suorittamiseen. Korkein mahdollinen juniorien vyöarvo on sininen juniorivyö, jossa on kaksi raitaa.

Kun aikuinen harrastaja alkaa suorittaa oranssin vyön tasokokeita, hänen tulee liittyä WCA:n jäseneksi, jolloin harrastaja saa myös WCA:n jäsenpassin. Jäsenyys tulee olla voimassa aina taso- tai vyökokeita suoritettaessa. Junioreilla WCA:n jäsenyys on vapaaehtoinen.

Vyökoemaksut määritellään vuosittain. Voit tiedustella ajankohtaista maksua valmentajilta.

Keskeisimpiä hyväksytyt vyökoesuorituksen edellytyksiä sekä hylkäykseen johtavia virheitä on esitetty seuraavalla sivulla olevassa taulukossa. Huomioi erityisesti, että perustekniikka sekä yhdistelmät näytetään sekä ilmaan (liikerata, tasapaino) että parin kanssa mitseihin eli lyönti- tai potkutyy-nyihin (voimantuotto ja kohdistus). Hyväksytty vyökoesuoritus edellyttää myös sitä, että kokelas osaa pitää mitsejä oikealla tavalla niin, että parin on mahdollista suorittaa oikeat tekniikat ja suoritus on turvallista kummallekin osapuolelle eli mitsien paikka, asento sekä etäisyys parista ovat järkeviä.

Hyväksytyt vyökoesuorituksen kriteerit ovat sitä tiukempia, mitä korkeammasta vyöarvosta on kyse. Junioreilla arvioinnissa käytetään pääpiirteissään samoja kriteerejä kuin aikuisilla, mutta arvioinnissa otetaan huomioon lapsen ikä ja kehitys.



Osa-alue	Hyväksytty suoritus sisältää:	Virheitä ovat:
<b>Perustekniikka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oikea liikerata</li> <li>tasapainon hallinta koko suorituksen ajan</li> <li>vahva henkinen asenne</li> <li>oikea voimantuotto ja kohdistus</li> <li>oikea mitsien käsittely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>väärä liikerata</li> <li>horjuminen</li> <li>katseen harhailu, heikko asenne</li> <li>vähäinen voima tai liikkeen hitaus</li> <li>väärä käden tai jalan iskualue</li> <li>väärä mitsien käsittely, joka vaikeuttaa parin suoritusta</li> </ul>
<b>Yhdistelmätekniikka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perustekniikassa</li> <li>tekniikoiden liittämien kokonaisuudeksi (rytmitys, liikkuminen, kehon mekaniikka)</li> <li>yhdistelmän päättyminen keskitettyyn tekniikkaan</li> <li>oikea mitsien käsittely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perustekniikassa</li> <li>väärä tai epälooginen rytmitys</li> <li>yhdistelmän sujuvuuden katkeaminen (väärä liikkuminen, huono kehon mekaniikka)</li> <li>keskityksen puute</li> <li>väärä mitsien käsittely, joka vaikeuttaa parin suoritusta</li> </ul>
<b>Pariharjoitukset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perus- ja yhdistelmätekniikassa</li> <li>oikea etäisyys ja kulma</li> <li>oikea ajoitus</li> <li>oikea liikkeiden kontrolli</li> <li>tekniikan suhteuttaminen oikein hyökkäyksen laatuun nähden</li> <li>tarkkaavaisuuden säilyttäminen koko suorituksen ajan</li> <li>vahva henkinen asenne myös yllättävissä tilanteissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perus- ja yhdistelmätekniikassa</li> <li>hyökkääminen ohi tai liian kauaksi jääminen</li> <li>liian pitkä aikaväli toiminnassa tai väärään aikaan hyökkääminen</li> <li>liian kevyt tai liian raskas kontakti, kontrollin puute</li> <li>tekniikka on tilanteen vakavuuteen nähden liian voimakas tai liian heikko</li> <li>katseen harhailu, heikko asenne</li> <li>yllättävissä tilanteissa ”jäätyminen”</li> </ul>
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perus- ja yhdistelmätekniikassa</li> <li>oikeat liikkeet oikeassa järjestyksessä</li> <li>oikea rytmitys</li> <li>oikea katseen kohdistus</li> <li>liikkeiden merkityksen ymmärtäminen</li> <li>vahva henkinen asenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samat asiat kuin perus- ja yhdistelmätekniikassa</li> <li>virheet liikesarjassa</li> <li>epälooginen rytmitys</li> <li>katseen harhailu</li> <li>katan suorittaminen pelkkänä koreografiana</li> <li>keskittymiskyvyn puute, heikko henkinen asenne</li> </ul>

**Tilannepuolustus** on pariharjoitus, joka toistuu aikuisten vyökoevaatimuksissa jokaisen vyöarvon kohdalla vihreästä vyöstä lähtien. Kyseessä on harjoitus, jossa simuloidaan erilaisia itsepuolustustilanteita. Hyökkääjä hyökkää ennalta määräämättömillä tekniikoilla kuten tarttumalla ranteista ja/tai vaatteista, lyönneillä tai potkuilla. Vyöarvon kasvaessa hyökkäykset voivat olla myös lyönti- ja potkuyhdistelmiä, kaato- ja kuristusyrityksiä, hiuksista tarttumista jne. Puolustavan osapuolen on toimittava tilanteen vakavuuteen nähden järkevällä tavalla (vrt. laki hätävarjelusta). Ensisijaisena päämääränä on päästä poistumaan tilanteesta tai ylemmillä vyöarvoilla saada hyökkääjä hallintaan. Kyseessä ei siis ole kilpailu. Tilannetta voi ja kannattakin yrittää purkaa myös suullisesti. Puolustavan osapuolen tekniikat saavat lyönti- ja potkutekniikoiden lisäksi sisältää esimerkiksi nivellukkoja ja kohdealueiden hyväksikäyttöä. Tekniikat täytyy kuitenkin kontrolloida hyvin. Hyökkääjän tulee eläytyä tilanteeseen mahdollisimman realistisella tavalla. Käytettävissä tekniikoissa tulee näkyä laadullista ja määrällistä kehitystä siirryttäessä kohti korkeampia vyöarvoja. Vyökoetilanteessa on käytettävä hanskoja ja hammassuojia.

Suomen rikoslaissa on säädetty hätävarjelusta, pakkotilasta ja tappeluun osallistumisesta seuraavaa:

#### **4 § (13.6.2003/515)**

##### **Hätävarjelu**

Aloitettun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseksi tarpeellinen puolustusteko on hätävarjeluna sallittu, jollei teko ilmeisesti ylitä sitä, mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettava, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus, puolustautujan ja hyökkääjän henkilö sekä muut olosuhteet.

Jos puolustuksessa on ylitetty hätävarjelu rajat (hätävarjeluun liioittelu), tekijä on kuitenkin rangaistusvastuusta vapaa, jos olosuhteet olivat sellaiset, ettei tekijältä kohtuudella olisi voinut vaatia muunlaista suhtautumista, kun otetaan huomioon hyökkäyksen vaarallisuus ja yllätyksellisyys sekä tilanne muutenkin.

#### **5 § (13.6.2003/515)**

##### **Pakkotila**

Muun kuin edellä 4 §:ssä tarkoitettun, oikeudellisesti suojattua etua uhkaavan välittömän ja pakottavan vaaran torjumiseksi tarpeellinen teko on pakkotilatekona sallittu, jos teko on kokonaisuutena arvioiden puolustettava, kun otetaan huomioon pelastettavan edun ja teolla aiheutetun vahingon ja haitan laatu ja suuruus, vaaran alkuperä sekä muut olosuhteet.

Jos oikeudellisesti suojatun edun pelastamiseksi tehtyä tekoa ei ole 1 momentin perusteella pidettävä sallittuna, tekijä on kuitenkin rangaistusvastuusta vapaa, jos tekijältä ei kohtuudella olisi voinut vaatia muunlaista suhtautumista, kun otetaan huomioon pelastettavan edun tärkeys, tilanteen yllätyksellisyys ja pakottavuus sekä muut seikat.

#### **12 § (21.4.1995/578)**

##### **Tappeluun osallistuminen**

Joka ruumiillista väkivaltaa tekemällä tai muulla teolla osallistuu tappeluun tai hyökkäykseen, johon useat ottavat osaa ja jossa joku surmataan tai jollekulle tahallaan aiheutetaan vaikea ruumiinvamma tai vakava sairaus, on tuomittava, jos hänen oli syytä varoa tällaisen seurauksen aiheutuvan tappelusta tai hyökkäyksestä, tappeluun osallistumisesta sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi.

Toinen aikuisten vyökoevaatimuksissa toistuva pariharjoitus vihreästä vyöstä lähtien on kaksi minuuttia kestävä **vapaamuotoinen mitsiharjoitus**. Mitsejä pitävä henkilö antaa vapaassa järjestyksessä kohteita lyönti- ja potkutekniikoille sekä näiden yhdistelmille kahden minuutin ajan, joihin toinen osapuoli vastaa sopivalla tekniikalla tarpeeksi nopeasti ja voimakkaasti. Olennaista on myös oikea etäisyys, rytmi, hyökkäyskulmat ja itsensä suojaaminen tekniikoiden välillä. Käytettyjen tekniikoiden laatu ja monipuolisuus tulee kasvaa sen mukaan, mitä korkeampaa vyöarvoa suoritetaan. Hyväksytty suoritus edellyttää hyväksyttyä suoritusta sekä mitsien käyttäjänä että tekniikoiden tekijänä.

**Junioreilla** joka vyöarvossa toistuva pariharjoitus oranssista vyöstä ja yhdestä raidasta lähtien on **kevyt pystyottelu suojilla**. Suorituksen aikana käytetään rintapanssareita sekä hanskoja, ja päähän kohdistuvat osumat ovat kiellettyjä. Harjoituksessa tulee näkyä hyvää perustekniikkaa ja liikkumista, yhdistelmien käyttöä sekä väistöjä ja torjuntajoja vyöarvon mukaisissa määrissä. Tärkeää on myös tekniikoiden kontrollointi, vastustajan liikkeiden huomioiminen ja vastustajan kunnioittaminen. Kyseessä ei ole kilpailu, vaan kummallakin osapuolella on tilaisuus osoittaa hallitsevansa tähän mennessä opittujen tekniikoiden käyttöä vapaamuotoisemmassa harjoituksessa parin kanssa.

# Aikuisten vyökoevaatimukset

## 5. Kyu – keltainen vyö

1. Ukemi (kaatuminen)
  - eteen
  - taakse
  - sivuille
2. Perusasennot (9 kpl): heisoku-, musubi-, hachiji-, naihanchi-, kiba-, shiko-, zenkutsu-, nekoashidachi ja otteluasento
3. Käsitekniikka
  - Tsuki (suora lyönti paikalta)
  - Junzuki (suora lyönti askeleella, astuvan jalan puoleinen käsi lyö)
  - Gyakuzuki (takakäden lyönti / lyönti astuvaa jalkaa nähden vastakkaisella kädellä)
  - Maedezuki (etukäden lyönti)
  - Uke (7 kpl): jodan-, gedan-, gyakugedan-, soto-, uchi-, shuto-, ja sukuiuke
4. Jalkatekniikka
  - Maegeri (suora potku eteenpäin etujalalla ja takajalka)
  - Mawashigeri (kiertopotku etujalalla ja takajalalla)
  - Hizageri (polvipotkut 5 kpl: eteen, molemmilta sivuilta, ylös, horjutus)
5. Käsi- ja potkutekniikoiden testaus mitseillä eli lyönti- tai potkutyynyillä
  - Tekniikoiden testaus
  - Mitsien ja potkutyynyjen käsittely
6. Vähintään 15 harjoituskertaa.

## 4. Kyu - oranssi vyö

1. Ukemi (kaatuminen)
  - Pyörivä ukemi eteenpäin ylös nousten ja maahan jääden
  
2. Käsitekniikka
  - Empiuchi (kynnärpäälyönnit, 6 kpl)
  - Uraken (kämmenselän lyönti)
  
3. Jalkatekniikat
  - Yokogeri (sivupotku)
  
4. Yhdistelmätekniikat
  - Maedezuki, gyakuzuki
  - Maedezuki, gyakuzuki, mawashigeri
  - Zenshingeri/koshingeri junzuki ja gyakuzuki
  
5. Kata
  - Pinan Shodan
  - Pinan Shodan bunkai kumite

### 3. Kyu – vihreä vyö

1. Käsitekniikka
  - Nagashizuki (etukäden väistölyönti)
  - Haito (käden sisäsyvän lyönti)
  
2. Jalkatekniikka
  - Ushirogeri (takapotku)
  - Ashibarai (jalkapyyhkäisy)
  
3. Yhdistelmätekniikka
  - Ashibarai, junzuki
  - Maedezuki, etujalan yokogeri, gyakuzuki
  - Mae-hizageri, takakäden empiuchi
  
4. Kumite
  - Tilannepuolustus
  - Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö (suorat lyönnit ja potkut)
  
5. Kata
  - Pinan Nidan
  - Pinan Nidan bunkai kumite

## 2. Kyu – sininen vyö

1. Käsitekniikka
  - Mawashizuki (koukkulyönnit, 5 kpl)
  
2. Jalkatekniikka
  - Uramawashigeri (vastakkaiskiertopotku)
  
3. Yhdistelmätekniikka
  - Maedezuki, gyakuzuki, mawashizuki edeten
  - Maedezuki, gyakuzuki, nagashizuki, etujalan mawashigeri
  
4. Kumite
  - Tilannepuolustus
  - Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö (suorat lyönnit, potkut, koukut)
  - Yksi maahanvienti noudattaen kutakin alla olevaa periaatetta:
    - T-periaate
    - L-periaate
    - Jalan pyyhkäisy tai nosto
    - Käsivarsilukko
    - Taklaus
  
5. Kata
  - Pinan Sandan
  - Pinan Sandan bunkai kumite
  - Pinan Yondan
  - Pinan Yondan bunkai kumite

## 1. Kyu - ruskea vyö

### 1. Käsitekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - tsuki
  - junzuki
  - gyakuzuki
  - maedezuki
  - nagashizuki
  - uraken
  - haito
  - uke (7 kpl)
  - empiuchi (6 kpl)
  - mawashizuki (5 kpl)

### 2. Jalkatekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - maegeri
  - mawashigeri
  - yokogeri
  - ushirogeri
  - uramawashigeri
  - ashibarai
  - hizageri (5 kpl)

### 3. Kumite

- Tilannepuolustus
- Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö
- Maassahallintasarja
- Lukkosarja (2 ranne-, 2 kyynärpää-, olkapää-, niskalukko)

### 4. Kata

- Pinan Godan
- Pinan Godan bunkai kumite
- Naihanchi Shodan
- Naihanchi Shodan bunkai kumite



## 1. Dan - musta vyö

### 1. Käsitekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - tsuki
  - junzuki
  - gyakuzuki
  - maedezuki
  - nagashizuki
  - uraken
  - haito
  - uke (7 kpl)
  - empiuchi (6 kpl)
  - mawashizuki (5 kpl)

### 2. Jalkatekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - maegeri
  - mawashigeri
  - yokogeri
  - ushirogeri
  - uramawashigeri
  - ashibarai
  - hizageri (5 kpl)

### 3. Kumite

- 5 maahanvientiä (vapaavalintaiset)
- 5 kuristusta (vapaavalintaiset)
- 5 lukkoa (vapaavalintaiset)
- Tilannepuolustus
- Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö

### 4. Kata

- Yksi edeltävä kata kokeenpitäjän kysymänä
- Kushanku dai
- Kushanku dai bunkai kumite
- Passai dai
- Passai dai bunkai kumite
- Sanchin + testaus paineen alla (Sanchin Shime)

### 5. SPR:n ensiapukurssi 1

### 6. Yli 18 vuoden ikä

## 2. Dan - musta vyö

### 1. Käsitekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - tsuki
  - junzuki
  - gyakuzuki
  - maedezuki
  - nagashizuki
  - uraken
  - haito
  - uke (7 kpl)
  - empiuchi (6 kpl)
  - mawashizuki (5 kpl)

### 2. Jalkatekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - maegeri
  - mawashigeri
  - yokogeri
  - ushirogeri
  - uramawashigeri
  - ashibarai
  - hizageri (5 kpl)

### 3. Kumite

- 10 maahanvientiä (vapaavalintaiset)
- 10 kuristusta (vapaavalintaiset)
- 10 lukkoa (vapaavalintaiset)
- Tilannepuolustus
- Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö
- Puolustus pamppua vastaan
- Kehon kohdealueet 36 kpl

### 4. Kata

- Yksi vapaavalintainen shuri-tyylin kata + itsekehitetty bunkai
- Yksi vapaavalintainen naha-tyylin kata + itsekehitetty bunkai

### 5. SPR:n ensiapukurssi 2

### 3. Dan - musta vyö

#### 1. Käsitekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - tsuki
  - junzuki
  - gyakuzuki
  - maedezuki
  - nagashizuki
  - uraken
  - haito
  - uke (7 kpl)
  - empiuchi (6 kpl)
  - mawashizuki (5 kpl)

#### 2. Jalkatekniikka

- Kaikki tähän saakka
  - maegeri
  - mawashigeri
  - yokogeri
  - ushirogeri
  - uramawashigeri
  - ashibarai
  - hizageri (5 kpl)

#### 3. Kumite

- Tilannepuolustus kahta hyökkääjää vastaan ympäristöä hyödyntäen
- Vapaamuotoinen mitsiharjoitus 2 min/henkilö
- Puolustus veistä vastaan ympäristöä hyödyntäen

#### 4. Kata

- Yksi vapaavalintainen shuri-tyylin kata + itsekehitetty bunkai
- Yksi vapaavalintainen naha-tyylin kata + itsekehitetty bunkai

#### 5. Vähintään yhden karateseminaarin suunnittelu ja toteutus

#### 6. Voimassa oleva SPR:n ensiapukurssi

#### **4. Dan - musta vyö ja siitä korkeammat vyöarvot**

Neljännän danin mustan vyön ja siitä korkeampien vyöarvojen vaatimuksista ja vyöarvon suorittamisesta sovitaan erikseen World Combat Associationin päävalmentajien kanssa.

# Junioreiden vyökoevaatimukset

## 5. Kyu keltainen vyö

1. Ukemi (kaatuminen)
  - eteen
  - taakse
2. Perusasennot (9 kpl): heisoku-, musubi-, hachiji-, naihanchi-, kiba-, shiko-, zenkutsu-, nekoashidachi ja otteluasento
3. Käsitekniikka
  - Tsuki (suora lyönti paikalta)
  - Junzuki (suora lyönti askeleella, astuvan jalan puoleinen käsi lyö)
  - Gyakuzuki (takakäden lyönti / lyönti astuvaa jalkaa nähden vastakkaisella kädellä)
  - Uke (5 kpl): jodan-, gedan-, gyakugedan-, soto-, ja uchiuke
4. Jalkatekniikka
  - Maegeri (suora potku eteenpäin etujalalla ja takajalka)
  - Mawashigeri (kiertopotku etujalalla ja takajalalla)
5. Käsi- ja potkutekniikoiden testaus mitseillä ja potkutyynyillä
6. Vähintään 15 harjoituskertaa.

## 5. Kyu keltainen vyö + 1 raita

1. Ukemi (kaatuminen)
  - sivuille
2. Käsitekniikka
  - Maedezuki (etukäden lyönti)
  - Uke (7 kpl): jodan-, gedan-, gyakugedan-, soto-, uchi-, shuto-, ja sukuiuke
3. Jalkatekniikka
  - Hizageri (polvipotkut, 5 kpl: eteen, molemmilta sivuilta, ylös, horjutus)

#### 4. Kyu, oranssi vyö

1. Ukemi (kaatuminen)
  - Pyörivä ukemi eteenpäin ylös nousten ja maahan jääden
2. Käsitekniikka
  - Empiuchi (kynnärpäälyönnit, 6 kpl)
3. Jalkatekniikat
  - Yokogeri (sivupotku)
4. Yhdistelmätekniikat
  - Zenshingeri/koshingeri junzuki
  - Zenshingeri/koshingeri gyakuzuki

#### 4. Kyu, oranssi vyö + 1 raita

1. Käsitekniikka
  - Uraken (kämmenselän lyönti)
2. Yhdistelmätekniikat
  - Maedezuki, gyakuzuki
  - Maedezuki, gyakuzuki, mawashigeri
3. Kata
  - Pinan shodan
4. Kumite
  - Kevyt pystytottelu suojilla

### 3. Kyu – vihreä vyö

1. Käsitekniikka
  - Nagashizuki (etukäden väistölyönti)
  - Empiuchi (kynnärpäällyönnit, 6 kpl)
2. Jalkatekniikka
  - Ashibarai (jalkapyyhkäisy)
3. Yhdistelmätekniikka
  - Mae-hizageri, takakäden empiuchi
4. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla

### 3. Kyu – vihreä vyö + 1 raita

1. Käsitekniikka
  - Haito (käden sisäsyvän lyönti)
2. Jalkatekniikka
  - Ushirogeri (takapotku)
3. Yhdistelmätekniikka
  - Ashibarai, junzuki
  - Maedezuki, etujalan yokogeri, gyakuzuki
4. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla

### 3. Kyu – vihreä vyö + 2 raitaa

1. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla
2. Kata
  - Pinan shodan
  - Pinan nidan

## 2. Kyu – sininen vyö

1. Käsitekniikka
  - Mawashizuki (koukkulyönnit, 5 kpl)
  - Haito (käden sisäsyvän lyönti)
  - Uraken (kämmenselän lyönti)
2. Jalkatekniikka
  - Uramawashigeri (vastakkaiskiertopotku)
  - Ushirogeri (takapotku)
3. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla

## 2. Kyu – sininen vyö + 1 raita

1. Yhdistelmätekniikka
  - Maedetsuki, gyakutsuki, mawashitsuki edeten
  - Maedetsuki, gyakutsuki, nagashitsuki, etujalan mawashigeri
  - Maedezuki, etujalan yokogeri, gyakuzuki
2. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla

## 2. Kyu – sininen vyö + 2 raitaa

1. Kumite
  - Kevyt pystyottelu suojilla
2. Kata
  - Pinan Shodan
  - Pinan Nidan
  - Pinan Sandan



## Sanastoa

ashi	jalka	ryu	koulukunta
ashibarai	jalkapyyhkäisy	shuto	kämmenen ulkosyrjä
bunkai	katan liikkeiden sovellus	sokuto	jalan ulkosyrjä
chudan	kehon keskiosa	soto	ulos, ulospäin
dachi	jalkojen asento	sukui	ohjata sivulle
dan	mustan vyön aste	tai sabaki	liikkuminen
do	tie, elämäntapa	te	käsi
dojo	harjoitussali	teisho	kämmen
empi	kyynärpää	tettsui	vasaralyönti
gedan	kehon alaosa	tobi	hyppy
-geri	potku	tsuki / -zuki	lyönti
gi	harjoitusasu	uchi	isku / sisään, sisään päin
gyaku	vastakkainen	uke	ottaa vastaan
haito	käden sisäsyrrjä	ukemi	kaatuminen
hajime	alku, "aloittakaa"	ura	vastakkainen, kääntöpuoli
hidari	vasen	uraken	nyrkin takaosa
hiza	polvi	ushiro	taka-, takana, taakse
jodan	kehon yläosa	WCA	World Combat Association
kakato	kantapä	yamamichi	vuoristopolku
karate	"tyhjä käsi"	yame	seis, "lopettakaa"
karateka	karaten harrastaja	yoi	valmius
kata	liikesarja	yoko	sivulla, sivulle
kiai	kamppailussa käytettävä huuto	zanshin	tarkkaavaisuus, valppaus
kihon	perustekniikka		
kime	voiman keskitys		
kumite	pariharjoitus		
kyu	mustan vyön alapuolella olevat vyöarvot		
mae	edessä, eteen	ichi	yksi
mawashi	kierto	ni	kaksi
mawatte	käännös, "kääntykää"	san	kolme
migi	oikea	shi / yon	neljä
mitsi	osumatyynty, lyönti- tai potkutyynty	go	viisi
nukite	sormilyönti	roku	kuusi
obi	vyö	shichi / nana	seitsemän
rei	kumarrus, "kumartakaa"	hachi	kahdeksan
		ku / kyu	yhdeksän
		ju	kymmenen

### Lukusanat 1 - 10

ichi	yksi
ni	kaksi
san	kolme
shi / yon	neljä
go	viisi
roku	kuusi
shichi / nana	seitsemän
hachi	kahdeksan
ku / kyu	yhdeksän
ju	kymmenen

**Liite 1. Yamamichi Karate Club Turun valmentajien graduointioikeudet.**

Timo Oehlandt	1. dan saakka
Jani Heiskanen	1. kyu saakka
Marja Heiskanen	1. kyu saakka
Nelli Hyvärinen	2. kyu saakka
Ida Penttinen	3. kyu saakka