

Väriävöiden vyöko vaatimukset

1. Keltainen vyö (9.kup)

Alkeiskurssin 4 perusitsepuolustusta.

Toteutus: Kokelas näyttää 1.-3. systeemit ilman taukoa systeemien välissä.

Hyväksyttävä suoritus: Kokelas suorittaa tekniikat 3 minuutin aikarajassa. Ajassa huomioidaan kokeilaiden henkilökohtaiset tekijät, kuten paino ja ikä. Tekniikat ovat melko sujuvia ja oikein tehtyjä. Kokelas näyttää nopeustuntumaa (hallitsee ja kontrolloi kehon nopeutta). Koko suoritus näyttää ottelu-/taistelumaiselta. Avustus on oikein ja kaatumiset näyttävät turvallisilta.

Hylätty suoritus: Ylittää vaaditun ajan huomattavasti. Tekee jatkuvasti teknisiä virheitä, ja on vaikeuksia muistaa tekniikoita ja systeemiä. Ei osaa avustaa tekniikoissa.

2. Vihreä vyö (8.kup)

Vastahyökkäystekniikka 1.

Toteutus: VT1, oman vetäjän opettaman systeemin mukaan. Myös näyttämällä VT1-tekniikkaa kilpailutilanteessa.

Hyväksyttävä suoritus: Aikaraja on 2 minuuttia 40 sekuntia. Tekniikoiden järjestys eli systeemi on oikein. Vastahyökkäykset johtavat osumiin tai kaatoihin. Perustekniikat kuten lyönti, potku ja torjunta ovat oikein suoritettuja. Avustus on oikein ja kaatuminen on turvallista. Tekniikat ovat sujuvia ja noudattaa jatkuva liike -periaatetta.

Hylätty suoritus: Aikaraja ylitetään selvästi. Vaikeuksia muistaa systeemi. Kädet eivät pysy otteluasennossa. Perustekniikoissa on selkeitä puutteita.

3. Oranssi vyö (7.kup)

Vastahyökkäystekniikka 2.

Toteutus: VT2, oman vetäjän opettaman systeemin mukaan. Myös näyttämällä VT2-tekniikkaa kilpailutilanteessa.

Hyväksyttävä suoritus: Aikaraja on 1 minuutti 30 sekuntia. Oikealainen VT2 -torjunta ja -väistö. Vastahyökkäykset johtavat osumiin. Vastahyökkäys on sujuvaa, erityisesti väistön ja vastahyökkäyksen välinen liike on melko sujuvaa.

Hylätty suoritus: Ylittää aikarajan. VT2-torjunta ja väistöliike on väärin. Vastahyökkäyksissä jatkuva liike ei onnistu ollenkaan.

4. Violetti vyö (6.kup)

Itsepuolustus 1.

Toteutus: IP1 systeemi. Myös osallistumalla itsepuolustuskilpailuihin.

Hyväksyttävä suoritus: Aikaraja on 3 minuuttia ja 30 sekuntia. Tekniikat ovat oikein tehtyjä, osoittaa nopeustuntumaa, jatkuva liike -periaate toteutuu melko hyvin. Avustaminen on hyvää, ja kaatumistekniikat ovat oikein tehtyjä ja kaatuminen on näyttää turvalliselta.

Hylätty suoritus: Aikaraja ylitetään selvästi. Vaikeuksia tekniikkajärjestyksen kanssa. Avustuksessa kaatuminen ei ole turvallisen näköistä.

5. Sininen vyö (5.kup)

Itsepuolustus 2.

Toteutus: IP2 systeemi. Myös osallistumalla itsepuolustuskilpailuihin.

Hyväksyttävä suoritus: Ei ole aikarajaa. Yleisesti tekniikat ovat sujuvia ja oikein tehtyjä, sekä tekniikoiden järjestys on oikea ja suoritus määrätietoinen. Hyppypotkut on oikein suoritettuja ja osuvat vastaustajaan hallitusti ja riittävän korkealle (hartiat-pää -alue).

Hylätty suoritus: Tekniikoiden järjestyksessä on runsaasti virheitä, tekniikat ovat jäykkiä ja suorituksessa epävarmuutta. Avustuksessa kaatuminen ei ole turvallisen näköistä.

6. Punainen vyö (4.kup)

Peruspotkut.

Toteutus: Neljä peruspotkua. Voi esittää myös koukkupotkut (hurigi ja tyy hurio chagi).

Hyväksyttävä suoritus: Potkujen liikeradat ovat oikein suoritettuja. Tasapainon hallinta on hyvä ja potkut suoritetaan oman rinnan korkeuteen. Kiinnitetään huomiota loppuasentoon erityisesti sivu- ja takapotkuissa. Potkukokeen aikana tarkastetaan perusasento. Potkun korkeus ei ole varsinainen kriteeri.

Hylätty suoritus: Potkujen liikeradat ovat väärin suoritettuja. Kokelas menettää tasapainon. Potkun aikana perusasento hajoaa.

7. Ruskea vyö 1 (3.kup)

Tuplapotkut.

Toteutus: 1. ja 2. systeemillä. Kaikki peruspotkut.

Hyväksyttävä suoritus: 1. systeemin aikaraja on 50 sekuntia. Potkut suoritetaan vähintään rinnan korkeuteen. Kiinnitetään huomiota potkun oikeellisuuteen ja kaksi kertaa -potkun suoritustapaan, jossa jatkuvuus ja vartalon hallinta on sujuvaa. 2. systeemissä aikaraja on 50 sekuntia. Potku vähintään vatsan korkeuteen (paitsi koukkupotkut, jotka vähintään rinnan korkeuteen). Kiinnitetään huomiota takajalan ponnistuksen hyödyntämiseen.

Hylätty suoritus: Aikaraja ylittyy. Potkujen teknisyydessä on puutteita. Kaksi kertaa -potkussa jatkuvuutta ei löydy ja takajalan ponnistusta ei käytetä.

8. Ruskea vyö 2 (2.kup)

Sekapotkut.

Toteutus: Peruspotkujen yhdistelmä normaalin käytännön mukaan.

Hyväksyttävä suoritus: Aikaraja on 4 minuuttia. Systeemi on oikein suoritettu. Potkujen tekniikka (suoritustapa ja keuhonhallinta) ja liikeradat (potkujalan liikerata) ovat oikein suoritettuja. Eteenpäin liikkumisessa käytetään tuplapotku-järjestelmää ja taaksepäin mentäessä tulee käyttää perusliikkumistapaa. Suorituksen kokonaisvaltaiseen sujuvuuteen ja jatkuvuuteen (mm. taaksepäin menon jälkeen seuraavaan potkuun lähdössä) kiinnitetään huomioita.

Hylätty suoritus: Aikaraja ylittyy. Suorituksen sujuvuudessa ja jatkuvuudessa on korjattavia tekijöitä. Potkujen tekniikat ja liikeradat ovat väärin tehtyjä.

9. Ruskea 3 (1.kup)

Heittotekniikka.

Toteutus: Heittosysteemin mukaan 5:llä eri otteella molemmin puolin.

Hyväksyttävä suoritus: Heitto-otteet ovat oikein tehtyjä. Heiton periaate näkyy suorituksessa. Heiton loppuasento on oikein. Koko suoritus on jatkuva ja sujuvaa.

Hylätty suoritus: Heiton periaate ja loppuasento on väärin.

10. Ruskea 4 (0.kup)

Taklaustekniikka.

Toteutus: Taklaussysteemin mukaan eli paikaltaan aloitus ja vastustajan kaato, liikkeestä suoritus ja taklauksen käyttö vastatekniikkana.

Hyväksyttävä suoritus: Taklalussysteemi on oikein suoritettu. Taklausasento ja -tekniikka ovat oikein suoritettut. "Sisäänmeno" ja vastatekniikka ovat sujuvia ja käsien käyttö on määrätietoista ja rentoa.

Hylätty suoritus: Taklausasento ja -tekniikka on väärin. Suorituksen sujuvuudessa ja rentoudessa on selvästi parannettavia kohtia.