



WADORYU

VYÖVAATIMUKSET

AIKUISET 6. – 1. KYU

JUNIORIT 12. – 1. MON



JOHDANTO

Wadoryu karate on yhdistelmä vanhaa (Koryu) japanilaista Shindo Yoshin Ryu jujutsua ja Okinawan saarelta lähtöisin olevaa karatea. Hironori Ohtsuka yhdisti näiden molempien taistelutaitojen periaatteita. Tämä yhdistelmä on tehnyt Wadoryu karatesta hyvin ainutlaatuisen karatetyylisuunnan, ja nämä perinteisten kamppailutaitojen periaatteet näkyvät edelleen vahvasti Wadoryu karaten tekniikoissa ja harjoittelussa.

JKF (Japan Karate Federation) Wadokai on maailmanlaajuisesti Wadoryu-tyylisuunnan kattavin organisaatio. JKF Wadokai on vuosien saatossa tehnyt paljon töitä tyylisuunnan tekniikoiden yhtenäistämiseksi ja vakiinnuttamiseksi Wadoryun peruseriaatteita kunnioittaen. Näistä periaatteista voidaan mainita

”Nagasu”, ”Inasu”, ”Noru”.

Yleisesti nämä periaatteet tarkoittavat, että

”Älä vastusta vastustajan voimaa voimalla, vaan väistä hyökkäys ja samalla hyödynnä vastustajan voima vastahyökkäykseesi”.

Nämä periaatteet näkyvät kaikissa Wadoryu karaten osa-alueissa; Kihon, Kata, Kumite.

Nämä vyövaatimukset on laadittu tukemaan Suomessa Wadoryu karatea harjoittavia seuroja ja ryhmiä. Näiden vyövaatimusten on tarkoitus auttaa harrastajaa etenemään vaiheittain Wadoryu karaten harjoittelussa siten, että oikeanlainen tekninen kehitys olisi mahdollista. Kuvatut vaatimustasot auttavat harjoittajaa saavuttamaan ajan myötä JKF Wadokain vaatimusten mukaisen teknisen osaamisen, jota vaaditaan Dan-vyöarvojen suorittamiseksi.

Karatessa tekniseen kehittymiseen ei ole oikotietä; tärkeintä on jatkuva ja säännöllinen harjoittelu. Todellinen tekninen kehittyminen ei ole mahdollista vain kirjojen ja videoiden avulla. Kehittymiseen vaaditaan aina tinkimätöntä, pitkäjänteistä harjoittelua sekä asiantuntevaa opettajaa tai mentoria.

Karaten harjoittamisen päämäärä on jatkuva henkinen ja fyysinen kehitys ja harjoittelun muuttuminen harrastuksesta koko elämän kestäväksi elämäntavaksi. Elämäntavan etsiminen harjoittamalla karatea on Budoa. Budon harjoittelu eroaa länsimaisesta kilpaurheilukäsitteestä, jossa harjoittelijan fyysistä suorituskkyä kehitetään kilpailussa pätemiseksi. Budossa saatetaan kilpailla, mutta budoa ei harjoitella kilpailua varten, vaan kilpailu on vain yksi harjoittelumuoto muiden joukossa. Budon harjoittelua ei mielletä ikäsidonnaiseksi, vaan sitä on mahdollista harjoitella kuolemaan asti taidossa jatkuvasti kehittyen.



6. kyu (Valkoinen vyö - aloittelija)

5. kyu (keltainen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae
3. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi
2. Junzuki
3. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
2. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
3. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 1

KATA

1. Pinan Nidan



5. kyu (keltainen vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Musubidachi
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Mae Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan: Jodan Uke - Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan



4. kyu (oranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi
2. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
3. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Junzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Chudan Soto Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
4. Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Soto Uke
2. Sanbon Kumite Uchi Uke
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 1

KATA

1. Pinan Shodan



4. kyu (oranssi vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Yoko Empi; Shikoashidachi
2. Tate Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Soto Uke – Gyakuzuki Chudan
2. Ohyo Gumite Nro 1
3. Ohyo Gumite Nro 2



3. kyu (vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Jodan Soto Uke / Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae
2. Mawashigeri Chudan/Jodan; Hanmigamae
3. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi
2. Tobikomizuki
3. Gyakuzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi
2. Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
3. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 2
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 2
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 3
4. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Sandan



3. kyu (vihreä vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmi Nekoashidachi
2. Mami Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Hizageri, Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tetsui Uchi; Shikoashidachi
2. Ushiro Empi Uchi; Naihanchidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Gedan; Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan
2. Ohyo Gumite Nro 3
3. Ohyo Gumite Nro 4



2. kyu (sininen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

UKEWAZA (torjunnat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae
2. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)
3. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuk Chudan; Hanmigamae
4. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 3
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 5
3. Sanbon Kumite Maegeri Nro 6
4. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan



2. kyu (sininen vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjnutatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Haito Uchi; Naihanchidachi
2. Otoshi Empi; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Chudan; Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan
2. Ohyo Gumite Nro 5
3. Ohyo Gumite Nro 6



1. kyu (ruskea vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, ja:

IDO KIHON

UKEWAZA (torjunnat)

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi
3. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
4. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Sanbon Kumite Jodan Nro 4
2. Sanbon Kumite Maegeri Nro 4
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Jiyu Kumite

KATA

Pinan Godan



1. kyu (ruskea vyö)

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Yoko Seishan Dach
2. Tate Seishan Dach

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Shuto Uke – Gyakuzuki Chudan
2. Ohyo Gumite Nro 7
3. Ohyo Gumite Nro 8



12. mon (Valkoinen vyö - aloittelija)

11. mon (Juniori valkoinen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi - askel taakse - Gyakuzukidachi)



10. mon (Juniori keltainen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae
2. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
2. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 1

KATA

1. Pinan Nidan



12., 11., 10. mon

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Musubidachi
2. Shikoashidachi
3. Mahanmi Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Kingeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Nukite; Shikoashidachi
2. Mae Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Yoko Ukemi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan; Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan

KATA

1. Taikyoku Shodan



9. mon (Juniori keltainen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Soto Uke



8. mon (Juniori oranssi vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Uchi uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
2. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Junzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki
2. Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan;
Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Uchi Uke
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 1

KATA

1. Pinan Shodan



9., 8. mon

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Yoko Empi; Naihanchidachi
2. Tate Empi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Mae Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 1
2. Ohyo Gumite Nro 2



7. mon (Juniori oranssi vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Junzuki no Tsukkomi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 2



6. mon (Juniori vihreä vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Mawashigeri Chudan / Jodan; Hanmigamae
2. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomizuki
2. Gyakuzuki no Tsukkomi

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan;
Hanmigamae
2. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan;
Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 2
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 3

KATA

1. Pinan Sandan



7., 6. mon

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Hanmi Nekoashidachi
2. Mami Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Hizageri; Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tettsui Uchi; Shikoashidachi
2. Ushiro Empi; Naihanchidachi
3. Shuto Uchi; Naihanchidachi

UKEMIWAZA (kaatumistekniikat)

1. Ushiro Ukemi

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 3
2. Ohyo Gumite Nro 4



5. mon (Juniori vihreä vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Kake Uke / Teisho Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushirogeri Chudan; Hanmigamae

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
2. Maegeri Chudan – Tobikomi Nagashizuki – Gyakuzuki Chudan;
Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 5
2. Ippon Kumite Maegeri Nro 6



4. mon (Juniori sininen vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Soto Uke / Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi
2. Haishu Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Nidangeri; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Tobikomi Nagashizuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Maegeri – Sokutogeri; Hanmigamae (samalla jalalla)

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 3
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Yodan



5., 4. mon

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Kokutsudachi
2. Gyaku Nekoashidachi

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Gedan Juji Uke, Zenkutsudachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Uramawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Haito Uchi; Naihanchidachi
2. Otoshi Empi; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 5
2. Ohyo Gumite Nro 6



3. mon (Juniori sininen vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Shuto Jodan Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Nro 4
2. Jiyu Kumite



2. mon (Juniori ruskea vyö)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Shuto Gedanbarai; Naihanchidachi

KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Nro 4
2. Jiyu Kumite



1. mon (Juniori ruskea vyö – ylempi taso)

WADOKAI: PAKOLLISET TEKNIIKAT

Kaikki aiemmat tekniikat, sekä:

IDO KIHON

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uchi Uke; Naihanchidachi
2. Jodan Haito Soto Uke; Naihanchidachi

KUMITE

1. Kihon Kumite Ipponme
2. Jiyu Kumite

KATA

1. Pinan Godan



3., 2., 1. mon

SUOSITELTAVAT LISÄHARJOITTEET

TACHIKATA (asennot)

1. Yoko Seishan dachi
2. Tate Seishan Dachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Ushiromawashigeri Chudan / Jodan, Hanmigamae

KUMITE

1. Ohyo Gumite Nro 7
2. Ohyo Gumite Nro 8