



# Vööprogramm

9. kyū – 7. dan

2022

Sisukord

9. kyū (valge vöö) .....	2
8. kyū (kollane vöö) .....	3
7. kyū (oranž vöö) .....	4
6. kyū (roheline vöö) .....	5
5. kyū (sinine vöö) .....	6
4. kyū (sinine vöö II) .....	7
3. kyū – 1. kyū (pruun vöö) .....	8
1. dan .....	9
2. dan .....	10
3. dan – 4. dan .....	11
5. dan – 6. dan .....	11
7. dan .....	11

**9. kyū (valge vöö)**

**KIHON**

1. Choku zuki (otselöök ette)
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) etteastega zenkutsu dachi asendisse
2. Oi zuki (eesoleva käe otselöök edasiliikumisel)
3. Gyaku zuki (tagumise käe otselöök liikumisega külgedele)
4. Age uke (blokk alt ülesse)
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) liikumiselt edasi ja tagasi
5. Soto uke (blokk väljast sisse)
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) liikumiselt edasi ja tagasi
6. Gedan barai (blokk ülevalt alla)
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) liikumiselt edasi ja tagasi
7. Mae geri (jalalöök ette)
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) etteastega zenkutsu dachi asendisse
  - c) edasiliikumisel

**KATA**

Taikyoku shodan

**KUMITE**

Gohon kumite:

A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki

**ASENDID:** Heisoku dachi, musubi dachi, hachiji dachi, heikō dachi, zenkutsu dachi

**TEOORIA:** Vööprogrammi terminoloogia ja karate etiketi tundmine

**9. kyū II - Kõik eelnev + kata Heian shodan**

**8. kyū (kollane vöö)**

**KIHON**

1. Choku zuki (otselöök ette, paigalt)
2. Gyaku zuki (tagumise käe otselöök)
  - a) liikumisega külgedele
  - b) seljataha pöördega
3. Oi zuki (eesoleva käe otselöök edasiliikumisel)
4. Age uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk alt ülesse)
5. Soto uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk väljast sisse)
6. Gedan barai (edasi ja tagasi liikumiselt blokk ülevalt alla)
7. Shuto uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk käe servaga, asend *kōkutsu dachi*)
8. Mae geri (jalalöök ette edasiliikumisel)
9. Mawashi geri (jalalöök kaarega edasiliikumisel)
10. Yoko geri kekomi (paigalt, *kōsa dachi* asend)
11. Yoko geri keage (paigalt, *kōsa dachi* asend)

**KATA**

Heian shodan

**KUMITE**

Gohon kumite:

A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki

A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki

**ASENDID**

Heisoku dachi, musubi dachi, hachiji dachi, heikō dachi, *kōsa dachi*, zenkutsu dachi, kiba dachi, *kōkutsu dachi*, jiyūni kamae

**8. kyū II**

Kōik eelnev + kata Heian nidan

**7. kyū (oranž vöö)**

**KIHON**

1. Choku zuki
2. Gyaku zuki (kolm suunda)
3. Oi zuki
4. Age uke
5. Soto uke
6. Gedan barai
7. Uchi uke
8. Shuto uke
9. Mae geri
10. Mawashi geri
11. Yoko geri kekomi
  - a) kōsa dachi (paigalt)
  - b) etteastega kiba dachi asendisse
12. Yoko geri keage
  - a) kōsa dachi (paigalt)
  - b) etteastega kiba dachi asendisse

**KATA**

Heian nidan

**KUMITE**

Gohon kumite:

A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki

A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki

A) Chūdan mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki

**7. kyū II**

Kōik eelnev + kata Heian sandan

**6. kyū (roheline vöö)**

**KIHON**

1. Oi zuki
2. Gyaku zuki (edasiliikumiselt)
3. Age uke – gyaku zuki
4. Soto uke – gyaku zuki
5. Gedan barai – gyaku zuki
6. Uchi uke – gyaku zuki
7. Shuto uke – nukite
8. Mae geri – oi zuki
9. Mawashi geri – gyaku zuki
10. Yoko geri kekomi (edasiliikumiselt, kiba dachi asend)
11. Yoko geri keage (edasiliikumiselt, kiba dachi asend)

**KATA**

Heian sandan

**KUMITE**

Kihon ippon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki  
A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki  
A) Chūdan mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki

**6. kyū II**

Kōik eelnev + kata Heian Yondan

**5. kyū (sinine vöö)**

**KIHON**

1. Jōdan oi zuki – chūdan gyaku zuki
2. Age uke – gyaku zuki
3. Soto uke – gyaku zuki
4. Uchi uke – gyaku zuki
5. Shuto uke – nukite
6. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – gyaku zuki
7. Mawashi geri – gyaku zuki
8. Mae geri – oi zuki
9. Yoko geri kekomi
10. Yoko geri keage
11. Ushiro geri

**KATA**

Heian yondan

Junro shodan

**KUMITE**

Kihon ippon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki
- A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki
- A) Chūdan mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki
- A) Chūdan yoko geri kekomi B) Soto uke – gyaku zuki
- A) Jōdan mawashi geri B) Uchi ude uke – gyaku zuki

**4. kyū (sinine vöö II)**

**KIHON**

1. Jōdan oi zuki – chūdan gyaku zuki
2. Age uke – gyaku zuki (edasiliikumiselt); age uke – mae geri (tagasiliikumiselt)
3. Soto uke – chūdan yoko enpi uchi
4. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki
5. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
6. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – gyaku zuki
7. Mawashi geri – gyaku zuki
8. Mae geri – oi zuki
9. Yoko geri kekomi
10. Yoko geri keage
11. Ushiro geri

**KATA**

Heian godan

Junro nidan

**KUMITE**

Kihon ippon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki
- A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki
- A) Chūdan mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki
- A) Chūdan yoko geri kekomi B) Soto uke – gyaku zuki
- A) Jōdan mawashi geri B) Uchi ude uke – gyaku zuki
- A) Chūdan ushiro geri B) Gedan barai – gyaku zuki



**3. kyū – 1. kyū (pruun vöö)**

**KIHON**

1. Sanbon zuki (edasiliikumiselt)
2. Age uke – gedan barai (neko ashi dachi) – mae ashi mae geri – gyaku zuki (tagasiliikumiselt)
3. Soto uke – chūdan yoko enpi uchi (edasiliikumiselt)
4. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite (tagasiliikumiselt)
5. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – ura zuki – gyaku zuki (yori ashi) (edasiliikumiselt) + mawatte
6. Mae geri – jōdan oi zuki (hanmi) – chūdan gyaku zuki (shomen)
7. Mae geri – mawashi geri – ushiro geri – ura mawashi geri
8. Yoko geri keage – yoko geri kekomi (sama jalg)
9. Ura shuto uchi (üle selja pöördega ette) – haito uchi

**KATA**

3. kyū – Junro sandan + Tekki shodan
2. kyū – Junro yondan + vaba kata valikul (Jion, Kanku dai, Enpi, Bassai dai)
1. kyū – Junro godan + vaba kata valikul (Jion, Kanku dai, Enpi, Bassai dai)

**KUMITE**

Jiyū ippon kumite:

Jōdan – chūdan – mae geri – yoko geri – mawashi geri – ushiro geri

**1. dan**

**KIHON**

1. Pikk samm edasi sanbon zuki (edasiliikumiselt)
2. Pikk samm tagasi age uke – mae ashi mae geri – gyaku zuki (tagasiliikumiselt)
3. Soto uke – yoko enpi – uraken uchi – gyaku zuki (edasiliikumiselt)
4. Shuto uke – gedan barai (neko ashi dachi) – mae ashi mae geri – gyaku zuki (tagasiliikumiselt)
5. Mae geri – oi zuki; mawashi geri – gyaku zuki; ushiro geri – gyaku zuki; ura mawashi geri – gyaku zuki (edasi ja tagasi liikumiselt)
6. Yoko geri keage – yoko geri kekomi (sama jalg) – gyaku zuki (edasiliikumiselt) + mawatte, jiyūni kamae
7. Yose ashi (tagumise jalaga pool juurdesamm) kizami zuki – gyaku zuki
8. Gyaku zuki (eesoleva jalaga ettesammuga) – gyaku zuki
9. Mae geri (eesoleva jalaga ettesammuga) – oi zuki – gyaku zuki

**KATA**

Shitei kata: (Heian I – V, Tekki shodan, Junro I – V) eksamineerija valikul

Sentei kata (Tokui kata): Bassai dai, Kanku dai, Jion, Enpi

**KUMITE**

Jiyū kumite

**2. dan**

**KIHON**

1. Kizami zuki – gyaku zuki; mae geri – oi zuki – gyaku zuki; mawashi geri – uraken – gyaku zuki (Jiyū ni kamae. Edasiliikumiselt kõik kombinatsioonid eraldi, tagasiliikumiselt kõik kombinatsioonid järjest)
2. Kizami zuki – gyaku zuki – nagashi uke – gyaku zuki; mae gri – oi zuki – gyaku zuki – gedan barai – gyaku zuki; mawashi geri – uraken – gyaku zuki – jōdan uchi uke – gyaku zuki (Jiyū ni kamae. Edasiliikumiselt kõik kombinatsioonid eraldi, tagasiliikumiselt kõik kombinatsioonid järjest)
3. Mae geri – yoko geri – mawashi geri – ushiro geri (paigalt, zenkutsu dachi asendist, sama jalaga, mõlemad küljed)

**KATA**

Shitei kata: (Junro I – V, Bassai dai, Kanku dai, Jion, Enpi) eksamineerija valikul

Sentei kata (Tokui kata): vaba kata

**KUMITE**

Jiyū kumite

**3. dan – 4. dan**

**KUMITE**

Jiyū kumite

**KATA**

Tokui kata (kaks katat vabal valikul)

**5. dan – 6. dan**

**KUMITE**

Jiyū kumite või tehnilise uurimustöö esitlemine

**KATA**

Tokui kata (kaks katat vabal valikul)

**7. dan**

**KATA**

Tokui kata (kaks katat vabal valikul)

Tehnilise uurimustöö esitlemine