

Tekniset vaatimukset kaikissa vyöarvoissa:

- Aina kaikki edellisten vyöarvojen tekniikat

Termejä:

Kihon = Perustekniikkaa paikaltaan tehtynä heikodachista

Ido Kihon = Perustekniikkaa liikkuen tehtynä

- Ido Kihon tekniikoissa
 - Shikodachi = 45 asteen kulmassa menosuuntaan
 - Shikodachi suoraan = kylki menosuuntaan

HD = Heikodachi

SD = Sanchindachi

ZD = Zenkutsudachi

ND = Nekoashidachi

SHD = Shikodachi

Perusbunkai = Kata alusta loppuun parin kanssa tehtynä

Bunkai = Katan sovellusta eri kohdista kataa

Sanbon kumite = Kolmen askelen kumite

Renraku Waza = Yhdistelmätekniikka

Kumitetekniikat = Ottelutekniikat

Kumite ura tekniikat = Ottelutekniikat

Itsepuolustustekniikat = Määrätyt irrottautumis- ja hallintatekniikat

Jiyu kumite = Vapaaottelu

12.mon (Valkoinen + Natsa)

Kihon:

- Lyönnit heikodachista: Seikentsuki jodan, chudan, gedan, uratsuki
- Torjunnat heikodachista: jodanuke, uchiuke, gedanbarai, sotouke
- Potkut heikodachista: maegeri, mawashigeri, hizageri

Ido kihon:

- Juntsuki jodan - (ZD), taaksepäin jodanuke
- Juntsuki chudan (SD), taaksepäin uchiuke
- Juntsuki gedan (SHD), taaksepäin gedanbarai
- Maegeri chudan (ZD) - juntsuki jodan, taaksepäin gedanbarai - gyakutsuki chudan

11.mon (Keltainen)

Renraku waza:

- Gyakutsuki jodan - gyakutsuki chudan
- Takajalan mawashigeri chudan - gyakutsuki chudan

Kata:

- Gekisai 1

10.mon (Keltainen + Natsa)

Kihon

- Lyönnit: Empiuchi, uraken, nukite, mawashitsuki, shuto
- Torjunnat: kakeuke, mawashiuke, sandanuke (jodanuke-uchiuke-gedanbarai)
- Potkut: sokutogeri, yokogeri, kantsetsugeri

Ido kihon:

- Juntsuki jodan - gyakutsuki chudan (ZD), taaksepäin gedanbarai - gyakutsuki chudan
- Mawashigeri chudan (ND) - gyakutsuki chudan (ZD) - kakeuke (ND)
- Seikentsuki suriashi (HD)
- Sokutogeri chudan - gyakutsuki chudan (ZD)

9.mon (Oranssi)

Renraku waza:

- Surikomi mawashigeri chudan - uraken jodan - gyakutsuki chudan

Kata:

- Gekisai 1

Ippon kumite:

H: Mawashigeri chudan
P: Kaato

H: Maegeri chudan
P: Kaato

Itsepuolustustekniikat:

1-3

Sanbon Kumite:

H: Sanchindachitsuki jodan - sanchindachitsuki chudan - shikodachitsuki gedan
P: Sanchindachi jodanuke - sanchindachi uchiuke - shikodachi gedanbarai

Jiyu kumite

8.mon (Oranssi + Natsa)

Ido Kihon:

- Lyönnit liikkuen: nagashitsuki jodan (ZD), furiuchi takaraivoon (SD)
- Torjunnat liikkuen: urakeuke (SD), teishouke gedan (SHD)
- Potkut liikkuen: ushirogeri (ZD), maegeri - kantsetsugeri samalla jalalla (SD)

- Shikodachi gedanbarai (suoraan) - uraken jodan samalla kädellä
- Väistö sivulle - kakeuke - yokogeri chudan - gyakutsuki jodan (SD)
- Shutouchi jodan - nukite jodan (SD)
- Mawashitsuki jodan - uratsuki chudan (SD)

7.mon (Vihreä)

Renraku waza:

- Maegeri chudan - takajalan ashibarai - uraken jodan - gyakutsuki chudan
- Gyakutsuki jodan - kakatogeri - hizageri chudan - awasetsuki chudan
- Sokutogeri chudan - ushirogeri chudan - gyakutsuki chudan
- Nidantsuki jodan - takajalan mawashigeri chudan - uraken jodan - gyakutsuki chudan

Kata:

- Gekisai 2
- Saifa

Ippon kumite liikkeestä:

H: Mawashigeri chudan

P: Kaato

H: Maegeri chudan

P: Kaato

Itsepuolustustekniikat:

4-6

Kumite ura:

1-6

Sanbon kumite

- Hyökkäykset suriashilla, puolustajalla kaato viimeiselle tekniikalle

Jiyu kumite

6.mon (Vihreä + Natsa)

Ido Kihon:

- Lyönnit liikkuen: nukite (SD), haitouchi (SD)
- Torjunnat liikkuen: kouke (ND), urakakeuke (ND), sotouke (SD)
- Potkut liikkuen: uramawashigeri (ZD), ushirogeri (ZD)
- shikodachi gedanbarai (suoraan) - agetsuki jodan - uraken jodan
- mawashigeri chudan - gedanbarai nukite jodan yhtäaika (SD)
- haito jodan - gyakutsuki chudan (SD) - shikodachi uratsuki chudan
- urakakeuke kingeri-maegeri samalla jalalla (ND) - agetsuki jodan (SHD)

5.mon (Sininen)

Renraku waza:

- Maegeri chudan - mawashigeri jodan samalla jalalla - ushirogeri chudan - uraken - haitouchi jodan
- uchiuke (jousto taakse) - kizamitsuki jodan - takajalan ashibarai - gyakutsuki jodan

Kata:

- Gekisai 2
- Saifa

Kumite ura:

7-12

Ippon kumite

H: Juntsuki / kizamitsuki jodan
P: Hallinta tai kaato

H: Surikomi gyakutsuki chudan
P: Hallinta tai kaato

Jiyu kumite

4.mon (Sininen + Natsa)

Ido kihon:

- Potkut liikkuen: tobimaegeri, ushiromawashigeri
- Shikodachi - mawashiempi chudan - uraken jodan - gedanbarai (samalla kädellä) - gyakutsuki chudan (ZD)
- Nekoashidachi taakse - gedanbarai - urakakeuke - kakeuke samalla kädellä - suriashi uratsuki chudan (SD)
- Yokogeri chudan - gyakutsuki chudan (ZD) - nekoashidachi puolta vaihtamatta - mawashiuke - suriashi awasetsuki chudan (SD)
- Sanchindachi kakeuke - sandantsuki (jodan-gedan-chudan)
- Askel taakse shikodachi gedanbarai - kääntö zenkutsudachi - takakäden nukite kurkkuun - sanchindachi kakeuke - maegeri chudan - empi chudan (ZD)

3.mon (Ruskea)

Renraku waza:

- gyakutsuki jodan - gyakutsuki jodan - mawashigeri chudan - ushiromawashigeri jodan
- kizamitsuki jodan - haitouchi jodan (kiinni niskasta) - takajalan hizageri chudan takakäden empi jodan
- Takajalan mawashigeri chudan - ushiromawashigeri jodan - gyakutsuki chudan
- Surikomi sokutogeri chudan - uraken jodan - gyakutsuki chudan

Kata:

Seiunchin
Sanchin

Ippon kumite:

H: Käsihyökkäys
P: Kaato, hallinta

H: Jalkahyökkäys
P: Kaato, hallinta

Kumitetekniikat:

1-8

Jiyu kumite

2.mon (Ruskea + Natsa)

Ido kihon:

- Juntsuki chudan (SD) - askel taakse kakeuke (SD) - askel eteen shikodachi juntsuki chudan
- Sanchindachi (jousto taakse) - kakeuke - shikodachi mawashiempi chudan - uraken jodan - palautus sanchindachiin (puolta vaihtamatta) - uchiuke
- Taaksepäin urakakeuke (ND) - suriashi teishouke chudan-nukite kurkkuun (ND)- suriashi mawashiuke (SD)
- Takakäden uchiuke (SD) - shikodachi etukäden empi chudan eteenpäin - gedanbarai - takakäden uratsuki chudan yhtäaika (SD) - suriashi shutouchi solisluihin molemmilla käsillä yhtäaika (SD)
- Shikodachi gedanbarai - gyakutsuki chudan (SHD)

1.mon (Täysi ruskea + Natsa)

Renraku waza:

- väistö sivulle- kakeuke - gyakutsuki jodan - etujalan kingeri gedan - agetsuki jodan - empiuchi jodan
- Kizamitsuki jodan - etujalan mawashigeri chudan - ushirogeri chudan
- Surikomi gyakutsuki jodan - takajalan uramawashigeri jodan (läpi) - surikomi gyakutsuki chudan
- Väistö sivuun gedanbarai - etujalan ashibarai - gyakutsuki jodan
- Kizamitsuki jodan - gyakutsuki chudan-samalla kädellä uraken jodan (sivulta) - takajalan ashibarai - gyakutsuki chudan

Kata:

- Shisochin
- Sanchin
- 2 kataa kyu-listoista

Kumitetekniikat:

5-10

Itsepuolustusosuus, tilanteet:

- Varaudu näyttämään 2 sovellusta kustakin alla olevasta tilanteesta
 - § Kiinnipitäminen ja hyökkäyksen uhka (esim. vaatteista, takaapäin, sivulta, edestä)
 - § Kuristus (esim. takaapäin, edestä, sivulta, niskalenkki)
 - § Tarttuminen tai töniminen + lyönti

Jiyu kumite