

HAYASHI-HA SHITO-RYU



ÖVVIZSGASZABÁLYZAT

SÁRGA CSÍK

KIHON:	<i>Heiko dachi</i>	<i>Jodan tsuki</i> <i>Chudan tsuki</i> <i>Age uke</i> <i>Soto uke</i> <i>Uchi uke</i> <i>Gedan barai</i> <i>Mae geri</i> <i>Kin geri</i> <i>Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)</i>
	<i>Zenkutsu dachi</i>	<i>Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)</i>
	<i>Shiko dachi</i>	<i>Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)</i>
	<i>Fudo dachi</i>	<i>Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)</i> <i>Mae geri (helyben, visszalépéssel)</i>
ERŐNLÉT:		<i>10 fekvőtámasz</i> <i>10 felülés</i> <i>10 térdfelrántás</i>
KUMITE:		-
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények az előzőekhez képest

9. KYU – NARANCSSÁRGA ÖV

KIHON:	Heiko dachi	Jodan tsuki Chudan tsuki Age uke Soto uke Uchi uke Gedan barai Mae geri Kin geri Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)
	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)
	Shiko dachi	Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)
	Zenkutsu dachi	<i>Jodan tsuki</i> <i>Chudan tsuki</i> <i>4 alapblokk (előre-hátra)</i>
	Fudo dachi	Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel) Mae geri (helyben, visszalépéssel)
KATA (számolásra):		<i>Kihon Kata Ichi</i> <i>Kihon Kata Ni</i> <i>Kihon Kata San</i>
ERŐNLÉT:		10 fekvőtámasz 10 felülés 10 térdfelrántás
KUMITE:		-
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények az előzőekhez képest

KÉK CSÍK

KIHON:	Heiko dachi	Jodan tsuki Chudan tsuki <i>Ren tsuki (két ütés chudanba)</i> Age uke Soto uke Uchi uke Gedan barai Mae geri <i>Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)</i>
	Zenkutsu dachi	Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alapblokk <i>Mae geri + Oi tsuki</i> <i>Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel)</i> <i>Gyaku tsuki</i>
	<i>Shiko dachi</i>	<i>Kizami tsuki (előre-hátra)</i>
	Fudo dachi	Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel) Mae geri (hátsó lábbal, visszalépéssel) <i>Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)</i>
KATA (számolásra):		Kihon Kata Ichi Kihon Kata Ni Kihon Kata San
ERŐNLÉT:		15 fekvőtámasz 20 felülés 15 térdfelrántás
KUMITE:		-
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények az előzőekhez képest

8. KYU – KÉK ÖV

KIHON:	Heiko dachi	Jodan tsuki Chudan tsuki Ren tsuki (két ütés chudanba) Age uke Soto uke Uchi uke Gedan barai Mae geri Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)
	Zenkutsu dachi	Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alapblokk Mae geri + Oi tsuki Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel) Gyaku tsuki
	Shiko dachi	Kizami tsuki
	Fudo dachi	Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel) Mae geri (hátsó lábbal, visszalépéssel) Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)
KATA (számolásra):		Kihon Kata Ichi Kihon Kata Ni Kihon Kata San <i>Kihon Kata Yon</i> <i>Kihon Kata Go</i> <i>Tenno Kata</i>
ERŐNLÉT:		15 fekvőtámasz 20 felülés 15 térdfelrántás
KUMITE:		-
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

PIROS CSÍK

KIHON:	Heiko dachi	<i>Morote tsuki (mindkét kéz hikitéből) Mae empi uchi (mint a Shinnóban) Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban) Gedan shuto uke (oldalra)</i>
	Zenkutsu dachi	<i>Ren tsuki (amelyik kéz épp sorra kerül) 4 alablokk + Gyaku tsuki Mae geri + Gyaku tsuki</i>
	Shiko dachi	<i>Kizami tsuki Gedan barai</i>
	Nekoashi dachi	<i>Shuto uke (előre-hátra)</i>
	Kombináció:	<i>(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Shiko dachi Gedan barai + (hátsó láb átlépésével) Zenkutsu dachi Gyaku tsuki (...fordulás Zenkutsu dachi)</i>
	Fudo-dachi	<i>Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével) Mawashi geri (hátsó lábbal, lelépés lábcserével) Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri</i>
KATA (számolás nélkül):		Kihon Kata Ichi Kihon Kata Ni Kihon Kata San Kihon Kata Yon Kihon Kata Go Tenno Kata
ERŐNLÉT:		20 fekvőtámasz 30 felülés 20 térdfelrántás
KUMITE:		<i>Jiyu Kumite (3 x 2 perc)</i>
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

7. KYU – PIROS ÖV

KIHON:	Heiko dachi	Morote zuki (mindkét kéz hikitéből) Mae empi uchi (mint a Shinnóban) Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban) Gedan shuto uke (oldalra)
	Zenkutsu dachi	Ren tsuki 4 alapblokk + Gyaku tsuki Mae geri + Gyaku tsuki
	Shiko dachi	Kizami tsuki Gedan barai
	Nekoashi dachi	Shuto uke (előre-hátra)
	Kombináció:	(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Shiko dachi gedan barai + (hátsó láb átlépésével) Zenkutsu dachi gyaku tsuki (...fordulás Zenkutsu dachi)
	Fudo-dachi	Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével) Mawashi geri (hátsó lábbal, lábcserével) Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri
<i>PÁROS GYAKORLAT:</i>		<i>Tenshin dai ichi Tenshin dai ni (összesen 6-szor, egy számolásra támadás-védés-kontra-visszaállás)</i>
KATA (számolás nélkül):		Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Shinno Kata Heian Shodan
ERŐNLÉT:		20 fekvőtámasz 30 felülés 20 térdfelrántás
KUMITE:		Jiyu Kumite (3 x 2 perc)
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

LILA CSÍK

KIHON: Heiko dachi *Sasae soto uke (megtámasztott Soto uke, mint a Heian Nidanban)
Gedan barai és Soto uke egyszerre (Chuge uke – mint a Heian Sandanban)*

Zenkutsu család Oi tsuki sorban Zenkutsu (2x), Han zenkutsu (2x), Moto (2x), Su (2x) dachiban (előre-hátra)

Shiko dachi Gedan barai
Tettsui uchi (magunk mögött fordulva)

Nekoashi dachi Oi tsuki (előre)
Mae geri + Shuto uke (hátra)

Kombináció: *(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Shiko dachi gedan barai + Zenkutsu dachi Gyaku tsuki + Nekoashi dachi Shuto uke (Shiko dachiba lépés az első láb előreecsusszanásával; fordulás Nekoashi dachi)*

Fudo dachi *Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival)
Kizami yoko geri (visszalépéssel)*

PÁROS GYAKORLAT: Tenshin dai ichi
Tenshin dai ni

KATA: Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Shinno Kata
Heian Shodan

ERŐNLÉT: 25 fekvőtámasz
40 felülés
25 térdfelrántás

KUMITE: Jiyu Kumite (4 x 2 perc)

ELMÉLET:

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

6. KYU – LILA ÖV

KIHON:	Heiko dachi	Sasae soto uke Gedan barai és Soto uke egyszerre
	Zenkutsu család	Oi tsuki sorban Zenkutsu (2x), Han zenkutsu (2x), Moto (2x), Su (2x) dachiban
	Shiko dachi	Gedan barai Tettsui uchi (magunk mögött fordulva)
	Nekoashi dachi	Oi tsuki (előre) Mae geri + Shuto uke (hátra)
	Kombináció:	(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Shiko dachi gedan barai + Zenkutsu dachi Gyaku tsuki + Nekoashi dachi Shuto uke (Shiko dachiba lépés az első láb előrecsusszanásával; fordulás Nekoashi dachi)
	Fudo dachi	Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével) Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival) Kizami yoko geri (visszalépéssel)
PÁROS GYAKORLAT:		<i>Ippon Kumite (Tenshin dai 1-2, Nekoashi dachi, Shiko dachi – összesen 6 technika)</i>
KATA:		Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Shinno Kata Heian Shodan <i>Heian Nidan</i> <i>Heian Sandan</i>
ERŐNLÉT:		25 fekvőtámasz 40 felülés 25 térdfelrántás
KUMITE:		Jiyu Kumite (4 x 2 perc)
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

ZÖLD CSÍK

KIHON:	Heiko dachi	<i>Kage tsuki (mint a Heian Godanban)</i>
	Zenkutsu dachi	Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alablokk <i>Mae geri + Gyaku mawashi empi uchi</i> <i>(tenyérbe)</i>
	Kosa dachi	<i>(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Kosa dachi</i> <i>Tate uraken uchi + (hátsó lábbal hátralépve)</i> <i>Zenkutsu dachi Soto uke (...majd lépés előre a</i> <i>másik lábbal Kosa dachiba)</i>
	Okinawai kokutsu dachi	<i>Gedan barai és Jodan soto uke (előrelépéssel,</i> <i>mint a Heian Godanban)</i>
	Shiko dachi	Kizami tsuki
	Nekoashi dachi	<i>Csusszanással felváltva Oi tsuki, Gyaku tsuki</i>
	Fudo-dachi	<i>Kizami uramawashi geri (visszalépéssel)</i> <i>Kizami + Gyaku + Gyaku mawashi geri</i> <i>Hiza geri (helyben tenyérbe, majd karok</i> <i>oldalra)</i>
PÁROS GYAKORLAT:		Ippon Kumite (Tenshin dai 1-2, Nekoashi dachi, Shiko dachi – összesen 6 technika)
KATA:		Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Shinno Kata Heian 1-3
ERŐNLÉT:		30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
KUMITE:		Jiyu Kumite (5 x 2 perc)
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett részek az új követelmények a csíkfokozathoz képest

5. KYU – ZÖLD ÖV

KIHON:	Heiko dachi	Kage tsuki (mint a Heian Godanban) <i>Gedan shuto uke és Jodan age shuto egyszerre</i> <i>(mint a Rohaiban, 45 fokban)</i>
	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki, 4 alapblokk Mae geri + Gyaku mawashi empi uchi
	Kosa dachi	(kilépés Zenkutsu dachi, majd...) Kosa dachi Tate uraken uchi + (hátsó lábbal hátralépve) Zenkutsu dachi Soto uke
	Okinawai kokutsu dachi	Gedan barai és Jodan soto uke (előrelépéssel)
	Shiko dachi	Kizami tsuki
	Nekoashi dachi	Csusszanással felváltva Oi tsuki, Gyaku tsuki <i>Kakete uke (tenyerek lefelé)</i>
	Fudo-dachi	Kizami uramawashi geri (visszalépéssel) Kizami + Gyaku + Gyaku mawashi geri Hiza geri
PÁROS GYAKORLAT:		Ippon Kumite 6 „Shitei” védés-visszatámadás Oi tsuki ellen 6 Tokui védés-visszatámadás Oi tsuki ellen
KATA:		Kihon Kata 1-5 Tenno Kata, Shinno Kata Heian 1-3 <i>Heian Yondan</i> <i>Heian Godan</i>
ERŐNLÉT:		30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
KUMITE:		Jiyu Kumite (5 x 2 perc)
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett rész az új követelmények a csíkfokozathoz képest

4. KYU – ZÖLD ÖV

KIHON:	Heiko dachi	<i>Kansetsu geri (csípő ráfordítással)</i>
	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki, Ren tsuki 4 alablokk + Gyaku tsuki <i>Mikazuki geri (tenyérbe) + Oi tsuki</i>
	Sanchin dachi	<i>Mawashi uke (Shuto és Haito előretolással)</i>
Okinawai kokutsu dachi		<i>Sukui uke (helyben, átfordulással)</i>
	Sagiashi dachi	<i>Gedan shuto uke és Jodan age shuto egyszerre</i> <i>+ Zkd Sasae haito uke + (előrelépéssel) Zkd</i> <i>Ren zuki (mint a Rohaiban)</i>
	Fudo dachi	<i>Ushiro geri (helyben, de lábcserével)</i> <i>Gyaku tsuki + (előrelépéssel) Gyaku tsuki</i> <i>Gedan blokk (kitérve 45 fokba) + Gyaku tsuki</i> <i>(egyszer jobbra, egyszer balra, visszaállással)</i>
PÁROS GYAKORLAT:		Ippon Kumite 6 „Shitei” védés-visszatámadás Oi tsuki ellen 6 Tokui védés-visszatámadás Oi tsuki ellen
KATA:		Kihon Kata 1-5 Tenno Kata, Shinno Kata Heian 1-5 <i>Rohai</i> <i>Ananko</i>
ERŐNLÉT:		30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
KUMITE:		Jiyu Kumite (6 x 2 perc)
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett rész az új követelmények a csíkfokozathoz képest

3. KYU – BARNA ÖV

KIHON:	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki, Ren tsuki 4 alapblokk + Gyaku tsuki
	Sanchin dachi	<i>(Naha) Kakete uke (tenyérrel előre)</i>
	Shiko dachi	<i>(45 fokban előre lépve) Ura tsuki + Uraken uchi + Gedan barai (mint a Seienchinben)</i>
	Nekoashi dachi	<i>Age empi uchi (mint a Seienchinben)</i>
	Fudo dachi	<i>Gyaku tsuki jodan (rálépéssel, kézlehúzással)</i> <i>Mae mawashi geri (visszalépéssel)</i> <i>Gedan blokk (kitérve 45 fokba) + Gyaku mawashi geri (egyszer jobbra, egyszer balra)</i>
PÁROS GYAKORLAT:	Ippon Kumite	6 védés-visszatámadás Oi tsuki ellen 6 védés-visszatámadás Mae geri ellen
KATA:	Kihon Kata 1-5	Tenno Kata, Shinno Kata Heian 1-5 Rohai Ananko Bassai Dai + 1 Tokui kata
ERŐNLÉT:	35 fekvőtámasz	60 felülés 35 térdfelrántás
KUMITE:	Jiyu Kumite (7 x 2 perc)	
ELMÉLET:		

*A dőlt betűvel szedett rész az új követelmények a csíkfokozathoz képest

2. KYU – BARNA ÖV

KIHON:	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki, Ren tsuki 4 alablokk + Gyaku tsuki Mae geri + Gyaku zuki
	Shiko dachi	Gedan barai
	Nekoashi dachi	Shuto uke Oi tsuki
	Sanchin dachi	<i>(Kime) Morote soto uke + Gyaku tsuki + Soto uke</i>
	Fudo dachi	<i>Gyaku tsuki + Kizami tsuki (sasszéval) Yoko geri + Mawashi geri (első lábbal, visszalépéssel) Shuto blokk (kitérve 45 fokba) + Kizami uramawashi geri (egyszer jobbra, egyszer balra)</i>

PÁROS GYAKORLAT: **Ippon kumite**
6 védés-visszatámadás Oi tsuki ellen
6 védés-visszatámadás Mae geri ellen
6 védés-visszatámadás Mawashi geri ellen

KATA: **Kihon Kata 1-5**
Tenno Kata, Shinno Kata
Heian 1-5
Rohai
Ananko
Bassai Dai
Seienchin
+ 2 Tokui kata

ERŐNLÉT: **35 fekvőtámasz**
60 felülés
35 térdfelrántás

KUMITE: **Jiyu Kumite (8 x 2 perc)**

ELMÉLET:

*A dőlt betűvel szedett rész az új követelmények a csíkfokozathoz képest

1. KYU – BARNA ÖV

KIHON:	Zenkutsu dachi	Chudan tsuki, Ren tsuki 4 alablokk + Gyaku tsuki Mae geri + Gyaku zuki
	Shiko dachi	Gedan barai
	Nekoashi dachi	Shuto uke Oi tsuki
	Kokutsu dachi	Soto uke Shuto uke
	Fudo dachi	Gyaku + Kizami ashibarai + Gyaku (lefelé) Gyaku mawashi geri + Ushiro geri Shuto blokk (kitérve 45 fokba) + Kizami + Gyaku (egyszer jobbra, egyszer balra)

PÁROS GYAKORLAT: Ippon kumite
6 védés-visszatámadás Oi tsuki ellen
6 védés-visszatámadás Mae geri ellen
6 védés-visszatámadás Mawashi geri ellen

KATA: Kihon Kata 1-5
Tenno Kata, Shinno Kata
Heian 1-5
Rohai
Ananko
Bassai Dai
Seienchin
Kosokun Dai
Sanchin
+ 3 *Tokui kata*

ERŐNLÉT: 35 fekvőtámasz
60 felülés
35 térdfelrántás

KUMITE: Jiyu Kumite (9 x 2 perc)

ELMÉLET:

*A dőlt betűvel szedett rész az új követelmények a csíkfokozathoz képest

FORMAGYAKORLATOK (összefoglaló táblázat)

9. kyu – narancssárga öv	Kihon Kata 1-3
8. kyu – kék öv	Kihon Kata 1-5 + Tenno Kata
7. kyu – piros öv	+ Shinno Kata + Heian Shodan
6. kyu – lila öv	+ Heian Nidan + Heian Sandan
5. kyu – első zöld öv	+ Heian Yondan + Heian Godan
4. kyu – második zöld öv	+ Ananko + Rohai
3. kyu – első barna öv	+ Bassai-Dai + 1 Tokui Kata
2. kyu – második barna öv	+ Seienchin + (összesen) 2 Tokui Kata
1. kyu – harmadik barna öv	+ Kosokun Dai + Sanchin + 3 Tokui Kata