

HAYASHI-HA SHITO-RYU ÖVVIZSGASZABÁLYZAT



SÁRGA CSÍK:

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes

Jodan tsuki
Chudan tsuki
Age uke
Soto uke
Gedan barai
Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)

Rúgások

Mae geri

Zenkutsu dachi

Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Shiko dachi

Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Fudo dachi

Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)

ESÉSEK: *Hátra esés*

Guggolásból

ERŐNLÉT:

10 fekvőtámasz helyzetben bója pakolás
10 egymás mellett ülve bója átadás (csak a fenék van a talajon)
10 jumping jack
10 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

9. KYU - NARANCSSÁRGA ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki
Age uke
Soto uke
Gedan barai
Uchi uke
Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)

Nyitott kezes *Teisho ate*

Rúgások Mae geri
Kin geri

Zenkutsu dachi Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)
Jodan tsuki
Chudan tsuki
3 alapblokk (*gedan barai, age uke, soto uke*)

Shiko dachi Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Fudo dachi Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)

Mawate *Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)*
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)

KATA(számolásra): Kihon Kata Ichi

ESÉSEK: *Hátra esés* Guggolásból
Állásból

ERŐNLÉT: 20 fekvőtámasz helyzetben bója pakolás
20 egymás mellett ülve bója átadás (csak a fenék van a talajon)
20 jumping jack
15 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

KÉK CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki,
Ren tsuki (két ütés chudanba)
Age uke
Soto uke,
Uchi uke
Gedan barai,
Uraken uchi

Nyitott kezes Teisho ate
Haito uke
Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)

Rúgások Mae geri
Kin geri
Yoko geri

Zenkutsu dachi Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alablokk
Mae geri + Oi tsuki
Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel)
Gyaku tsuki

Shiko dachi *Kyshido tsuki (helyben)*

Fudo dachi Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)
Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kihon kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kihon kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kihon kata ichi, balra, 4x)

KATA (számlásra): Kihon Kata Ichi
Kihon Kata Ni
Kihon Kata San

ESÉSEK: *Hátra esés* Állásból
Előre esés *Térdelésből*

ERŐNLÉT: 10 fekvőtámasz helyzetben alkar-alkar-tenyér-tenyér
20 csak a fenék van a talajon, két oldalt érint a bója
10 bója felett ugrás (elől, oldal, oldal, vissza)
20 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

8. KYU – KÉK ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki,
Ren tsuki (két ütés chudanba)
Age uke
Soto uke,
Uchi uke
Gedan barai,
Uraken uchi

Nyitott kezes Teisho ate
Haito uke
Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)
Jodan age shuto uke

Rúgások Mae geri
Kin geri
Yoko geri
Mae geri + Yoko geri

Han zenkutsu dachi Gyaku tsuki

Zenkutsu dachi Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alablokk
Mae geri + Oi tsuki
Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel)

Shiko dachi Kyshido tsuki
Kizami tsuki (haladás)

Kombináció *Zenkutsu dachi + Han zenkutsu dachi + Oi tsuki (Tenno)*

Fudo dachi Mae geri (helyben, visszalépéssel)
Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri
Kizami dupla mawashi geri (helyben, visszalépéssel)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kion kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe

PÁROS GYAKORLAT: *Karikába kizami mawashi geri és kizami uramawashi geri*

KATA (számolásra): Kihon Kata Ichi
Kihon Kata Ni
Kihon Kata San
Kihon Kata Yon
Kihon Kata Go

ESÉSEK: *Hátra esés*
Előre esés

Állásból
Térdelésből, Állásból

ERŐNLÉT:

20 fekvőtámasz helyzetben alkar-alkar-tenyér-tenyér
30 csak a fenék van a talajon, két oldalt érint a bója
20 bója felett ugrás (elől, oldal, oldal, vissza)
25 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

Övkötés

PIROS CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban)

Nyitott kezes Gedan shuto uke (oldalra)

Rúgások Mae geri + Yoko geri
Ushiro geri

Han zenkutsu dachi Gyaku tsuki

Zenkutsu dachi Ren tsuki (amelyik kéz épp sorra kerül)
Mae geri + Gyaku tsuki
Gedan barai + vissza Tettsui uchi

Shiko dachi Kizami tsuki (haladás)
Gedan barai
Gedan shuto uke

Nekoashi dachi Shuto uke (előre – hátra)
Tate tettsui uchi

Kombináció Zenkutsu dachi + Han zenkutsu dachi + Oi tsuki (Tenno)

Fudo dachi Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri
Kizami dupla mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Mawashi geri (hátsó lábbal, lelépés lábcserével)
Kizami tsuki + Kizami mawashi geri
Gyaku tsuki + Kizami dupla mawashi geri

Mawate Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kion kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi +
Jodan tsuki (Tenno Kata)

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri és kizami uramawashi geri
Karikába kizami mawashi geri + pattintós kizami uramawashi geri

KATA (számolás nélkül):

Kihon Kata 1 – 5
Tenno Kata

ESÉSEK: *Oldalra esés*

Guggolásból (mindkét oldalra)

ERŐNLÉT:

20 térdelő fekvőtámasz 2 számolásra (párban)

30 felülés (párban, összeakasztott láb)

30 45°-os jumping jack (párban)

20 hátizom (párban, vállérintés)

KUMITE:

Jiyu kumite (3x2 perc)

ELMÉLET:

Övkötés

7. KYU – PIROS ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban)
Morote tsuki (mindkét kéz hikitéből)
Mae empi uchi (mint a Shinnoban)

Nyitott kezes Gedan shuto uke (oldalra)
Yokomen shuto (csusszanással)

Rúgások *Ushiro geri*
Mae geri + Yoko geri + Ushiro geri

Zenkutsu dachi Ren tsuki (amelyik kéz épp sorra kerül)
Mae geri + Gyaku tsuki
Gedan barai + vissza Tettsui uchi
4 alapblokk + gyaku tsuki

Shiko dachi Kizami tsuki (haladás)
Gedan barai
Gedan shuto uke

Nekoashi dachi Shuto uke (előre – hátra)
Tate tettsui uchi

Heisoto dachi *Morote tsuki* (hátralépéssel)

Kombináció (kilépés *zenkutsu dachi + gyaku tsuki*, majd....) *előrelépés Mae gerivel*
+ Empi uchi (kézcserével), *átlépés Shiko dachi + Gedan barai*,
visszalépés Zenkutsu dachi + Gyaku tsuki

Fudo dachi Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Mawashi geri (hátsó lábbal, lelépés lábcserével)
Kizami tsuki + Kizami mawashi geri
Gyaku tsuki + Kizami dupla mawashi geri
Mae geri + Mawashi geri (haladás, közben nem rak le a láb)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kion kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi +
Jodan tsuki (Tenno Kata)
45°-ban Shiko dachi + Gedan shuto uke (Heian Shodan)

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri + pattintós kizami uramawashi geri
Karikába kizami mawashi geri + kizami uramawashi geri (nem rak le a láb)
Tenshin dai ichi
Tenshin dai ni (összesen 6x, egy számolásra támadás – védelem – kontra – visszaállítás)

KATA:

Kihon Kata 1 – 5
Tenno Kata
Heian Shodan

ESÉSEK: Oldalra esés

Guggolásból (mindkét oldalra)
Állásból (mindkét oldalra)

ERŐNLÉT:

20 térdelő fekvőtámasz 2 számolásra (párban)
30 felülés (párban, összeakasztott láb)
30 45°-os jumping jack (párban)
20 hátizom (párban, vállérintés)

KUMITE:

Jiyu kumite (3x2 perc)

ELMÉLET:

Övkötés

LILA CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Morote tsuki (mindkét kéz hikitéből)
Mae empi uchi (mint a Shinnoban)
Sasae soto uke (megtámasztott soto uke, mint a Heian Nidanban)
Chuge uke (Gedan barai és Soto uke egyszerre)
Tettsui uchi (csusszanással, mint a Heian Nidanban)

Nyitott kezes Yokomen shuto (csusszanással)

Rúgások Mae geri + Yoko geri + Ushiro geri
Mikazuki geri (Chudan tsuki + nyit a kéz + rúgás + ...)

Zenkutsu dachi 4 alapblokk + Gyaku tsuki
Sasae soto uke
Yonhon nukite

Shiko dachi Gedan barai
Gedan shuto uke

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

Heisoto dachi Morote tsuki (hátralépéssel)

Kombináció (kilépés zenkutsu dachi + gyaku tsuki, majd...) előrelépés Mae gerivel + Empi uchi (kézcserevel), átlépés Shiko dachi + Gedan barai, visszalépés Zenkutsu dachi + Gyaku tsuki
Nekoashi dachi, Shuto uke (3x) + Zenkutsu dachi, Yonhon nukite

Fudo dachi Mae geri + Mawashi geri (haladás, közben nem rak le a láb)
Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival)
Kizami yoko geri (visszalépéssel)

Mawate 45°-ban Shiko dachi + Gedan shuto uke (Heian Shodan)
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi + Age uke

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri + kizami uramawashi geri (nem rak le a láb)
Tenshin dai ichi
Tenshin dai ni

KATA:

Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Heian Shodan
Shinno Kata

ESÉSEK: *Oldalra esés*

Állásból

Fekvőtámasz helyzetben kéz kihúzás

ERŐNLÉT:

25 fekvőtámasz

40 felülés

15 kitörés, felugrással lábcserre

25 hátizom

KUMITE:

Jiyu kumite (4x2 perc)

ELMÉLET:

6. KYU – LILA ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes

Sasae soto uke

Chuge uke

Tettsui uchi (csusszanással, mint a Heian Nidanban)

Suri ashival ütés hátra (mint a Heian Sandanban)

Nyitott kezes *Nagashi uke*

Rúgás

Mikazuki geri (Chudan tsuki + nyit a kéz + rúgás + ...)

Zenkutsu dachi

Sasae soto uke

Yonhon nukite

Mikazuki geri (helyben, kilépés oi tsukival, nyit a kéz, ...)

Shiko dachi

Tettsui uchi (magunk mögött fordulva)

Uraken uchi (mint a Heian Sandanban)

Nekoashi dachi

Oi tsuki (előre)

Mae geri + Shuto uke (hátra)

Gyaku tsuki (előre - hátra)

Kosa dachi

Tate uraken uchi (haladás)

Kombináció

Nekoashi dachi, Shuto uke (3x) + Zenkutsu dachi, Yonhon nukite

Zenkutsu dachi, Yonhon nukite + Kokutsu dachi, visszahúz a kéz +

Shiko dachi, Tettsui uchi (magunk mögött fordulva) + Zenkutsu dachi

Oi tsuki

Nekoashi dachi, Soto uke + Heisoto dachi, Chuge uke

Fudo dachi

Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével)

Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival)

Kizami yoko geri (visszalépéssel)

Flick-flakk mawashi geri (hátsó lábbal, haladás)

Mawate

45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi +

Age uke

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite (Tenshin dai 1-2, Nekoashi dachi, Shiko dachi – összesen 6 technika)

KATA:

Kihon Kata 1 – 5

Tenno Kata

Heian Shodan

Shinno Kata

Heian Nidan

ESÉSEK:

Fekvőtámasz helyzetben kéz kihúzás
Esés mind a 4 irányba

ERŐNLÉT:

25 fekvőtámasz
40 felülés
15 kitörés, felugrással lábsere
25 hátizom

KUMITE:

Jiyu kumite (4x2 perc)

ELMÉLET:

ZÖLD CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Suri ashival ütés hátra (mint a Heian Sandanban)
Kage tsuki (mint a Heian Godanban)
Gedan barai + *Age uke* + *Soto uke* + *Chuge uke*

Nyitott kezes Nagashi uke
Kakate uke (tenyerek lefele)

Rúgás

Zenkutsu dachi Mikazuki geri (helyben, kilépés oi tsukival, nyit a kéz, ...)
Mae geri + *Gyaku mawashi empi uchi*
Gedan juji uke (*mae geri* duplablokk, mint a Heian Yondanban)

Kosa dachi *Tate uraken uchi* (haladás)
(kilépés *Zenkutsu dachi*, *Soto uke*, majd...) *Mae geri* + *Kosa dachi*, *Tate uraken uchi* + (hátsó lábbal hátralépve) *Zenkutsu dachi*, *Soto uke* (majd *Mae gerivel* előre lépés *Kosa dachi*ba...)

Okinawai kokutsu dachi *Gedan barai* + *Jodan soto uke* (mint a Heian Godanban, helyben)

Shiko dachi *Tettsui uchi* (magunk mögött fordulva)
Uraken uchi (mint a Heian Sandanban)

Nekoashi dachi *Gyaku tsuki* (előre - hátra)
Felváltva Oi tsuki, *Gyaku tsuki* (csusszanással)
Sasae soto uke
Soto uke + *Gyaku tsuki*

Kombináció *Zenkutsu dachi*, *Yonhon nukite* + *Kokutsu dachi*, visszahúz a kéz + *Shiko dachi*, *Tettsui uchi* (magunk mögött fordulva) + *Zenkutsu dachi*
Oi tsuki
Nekoashi dachi, *Soto uke* + *Heisoto dachi*, *Chuge uke*

Fudo dachi Flikk-flakk *mawashi geri* (hátsó lábbal, haladás)
Kizami uramawashi geri (visszalépéssel)
Kizami tsuki + *Gyaku tsuki* + *Gyaku mawashi geri*
Hiza geri (helyben tenyérbe, majd karok oldalra)

Mawate 45°-ban *Nekoashi dachi* + *Shuto uke* (csusszanással, mint a Heian Yondanban)

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite (Tenshin dai 1-2, *Nekoashi dachi*, *Shiko dachi* – összesen 6 technika)

<i>KATA:</i>	Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Heian Shodan Shinno Kata Heian Nidan Heian Sandan
<i>ESÉSEK:</i>	Esés mind a 4 irányba <i>Judo gurulás</i>
<i>ERŐNLÉT:</i>	30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
<i>KUMITE:</i>	Jiyu kumite (5x2 perc)
<i>ELMÉLET:</i>	

5. KYU – ZÖLD ÖV

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap, 12 év felett 12 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Kage tsuki (mint a Heian Godanban)
Gedan barai + Age uke + Soto uke + Chuge uke

Nyitott kezes Kakete uke (tenyerek lefele)
Gedan shuto uke és Jodan age shuto egyszerre (mint a Rohaiban, 45 fokban)
Mawashi uke
Shomen shuto uchi

Rúgások

Zenkutsu dachi Mae geri + Gyaku mawashi empi uchi
Gedan juji uke (mae geri duplablokk, mint a Heian Yondanban)

Kosa dachi (kilépés Zenkutsu dachi, Soto uke, majd...) Mae geri + Kosa dachi,
Tate uraken uchi + (hátsó lábbal hátralépve) Zenkutsu dachi, Soto uke
(majd Mae gerivel előre lépés Kosa dachiba...)

Okinawai kokutsu dachi Gedan barai + Jodan soto uke (mint a Heian Godanban, helyben)
Gedan barai + Jodan soto uke (mint a Heian Godanban, előrelépéssel)

Nekoashi dachi Felváltva Oi tsuki, Gyaku tsuki (csusszanással)
Sasae soto uke
Soto uke + Gyaku tsuki
Kakete uke (tenyerek lefelé)
Shuto uke + Mikazuki geri (mint a Rohaiban)

Kombináció (kilépés jobb lábbal Zenkutsu dachi + Oi tsuki) hátsó láb körül,
magunk előtt fordulva Shiko dachi + Gedan barai, első láb átlépéssel
Zenkutsu dachi + Tettsui uchi ... (mint a Heian Godanban)

Fudo dachi Kizami uramawashi geri (visszalépéssel)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki + Gyaku mawashi geri
Hiza geri (helyben tenyérbe, majd karok oldalra)
Uramawashi geri (hátsó lábbal, haladással)

Mawate 45°-ban Nekoashi dachi + Shuto uke (csusszanással, mint a Heian Yondanban)

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite
6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

KATA:

Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Heian Shodan
Shinno Kata
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan

ESÉSEK:

Judo gurulás

ERŐNLÉT:

30 fekvőtámasz
50 felülés
30 térdfelrántás

KUMITE:

Jiyu kumite (5x2 perc)

ELMÉLET:

FORMAGYAKORLATOK (Összefoglaló táblázat)

9. kyu – narancssárga öv	Kihon Kata Ichi
9. kyu – narancssárga öv + kék csík	Kihon Kata 1-3
8. kyu – kék öv	Kihon Kata 1-5
8. kyu – kék öv + piros csík	Kihon Kata 1-5, Tenno Kata
7. kyu – piros öv	Kihon Kata 1-5, Tenno Kata, Heian Shodan
7. kyu – piros öv + lila csík	+ Shinno Kata
6. kyu – lila öv	+ Heian Nidan
6. kyu – lila öv + zöld csík	+ Heian Sandan
5. kyu – első zöld öv	+ Heian Yondan + Heian Godan
4. kyu – második zöld öv	+ Annanko + Rohai
3. kyu – első barna öv	+ Bassai Dai + Matsukaze + 1 Tokui Kata
2. kyu – második barna öv	+ Seienchin + Seipai + 1 Tokui Kata
1. kyu – harmadik barna öv	+Unshu + Sisochin + Tensho + 1 Tokui Kata (Bassai Sho, Heikhu)
1. dan – első fekete öv	Superimpei, Jitte
2. dan – második fekete öv	Matsumura Bassai, Jion
3. dan – harmadik fekete öv	Annan, Kururunfa
4. dan – negyedik fekete öv	Tomari Bassai, Pachu
5. dan – ötödik fekete öv	Sochin, Ohan dai