



# Vööprogramm

9. kyū – 4. dan

2012

## Sisukord

9. kyū (valge vöö).....	3
8. kyū (kollane vöö).....	4
7. kyū (oranž vöö).....	5
6. kyū (roheline vöö).....	6
5. kyū (sinine vöö).....	7
4. kyū (sinine vöö II).....	8
3. kyū (pruun vöö).....	9
2. kyū (pruun vöö II).....	10
1. kyū (pruun vöö III).....	11
1. dan.....	12
2. dan.....	13
3. dan.....	14
4. dan.....	15

**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

**KATA**

Taikyoku shodan

**KUMITE**

Kihon ippon 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

Mõisted: üldmõisted, käsklused (vt “Sissejuhatus karatesse”)

**9. kyū II**

Kõik eelnev + kata Heian shodan

## Karateklubi Tengu vööprogramm

### 8. kyū (kollane vöö)

#### KIHON

1. Choku zuki
  - a) shizentai (paigalt)
  - b) etteastega zenkutsu dachi asendisse
2. Oi zuki (eesoleva käe otselöök edasiliikumisel)
3. Gyaku zuki (tagumise käe otselöök)
  - a) liikumisega külgedele
  - b) seljataha pöördega
4. Age uke – gyaku zuki (edasi ja tagasi liikumiselt blokk alt ülesse + vastulöök)
5. Soto uke – gyaku zuki (edasi ja tagasi liikumiselt blokk väljast sisse + vastulöök)
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

Kihon ippon 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

#### TEOORIA

Vööprogrammi terminoloogia ja dōjō kun`i tundmine, karate ajalugu (vt “Sissejuhatus karatesse”)

#### 8. kyū II

Kõik eelnev + kata Heian nidan

**7. kyū (oranž vöö)**

**KIHON**

1. Choku zuki
2. Oi zuki
3. Gyaku zuki (kolm suunda)
4. Age uke – gyaku zuki
5. Soto uke – gyaku zuki
6. Gedan barai – gyaku zuki
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**

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

**7. kyū II**

Kōik eelnev + kata Heian sandan

**6. kyū (roheline vöö)**

**KIHON**

1. Oi zuki
2. Gyaku zuki
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
11. Yoko geri keage

**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
- A) Chūdan yoko geri kekomi B) Haiwan ude uke – gyaku zuki

**6. kyū II**

Kōik eelnev + kata Heian Yondan

**5. kyū (sinine vöö)**

**KIHON**

1. Sanbon zuki
2. Chūdan gyaku zuki (yori ashi) – gedan barai (ayumi ashi) – chudan gyaku zuki (yori ashi) – gedan barai
3. Age uke – gyaku zuki
4. Soto uke – chudan yoko enpi uchi
5. Uchi uke – gyaku zuki
6. Shuto uke – nukite
7. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – gyaku zuki
8. Mawashi geri – gyaku zuki
9. Mae geri – oi zuki
10. Yoko geri kekomi
11. Yoko geri keage
12. Ushiro geri

**KATA**

Heian yondan

**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) Haiwan ude uke – gyaku zuki  
A) Jōdan mawashi geri B) Uchi ude uke – gyaku zuki

**4. kyū (sinine vöö II)**

**KIHON**

1. Sanbon zuki
2. Chūdan gyaku zuki (yori ashi) – gedan barai (ayumi ashi) – chudan gyaku zuki (yori ashi) – gedan barai
3. Age uke – mae geri
4. Soto uke – chūdan yoko enpi uchi – jōdan uraken uchi
5. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki
6. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
7. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – gyaku zuki
8. Mawashi geri – gyaku zuki
9. Mae geri – oi zuki
10. Yoko geri kekomi
11. Yoko geri keage
12. Ushiro geri

**KATA**

Heian godan

**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) Haiwan ude uke – gyaku zuki
- A) Jōdan mawashi geri B) Uchi ude uke – gyaku zuki
- A) Chūdan ushiro geri B) Gedan barai – gyaku zuki



## Karateklubi Tengu vööprogramm

### 3. kyū (pruun vöö)

#### KIHON

1. Sanbon zuki
2. Mae geri – sanbon zuki
3. Age uke – mae geri – gyaku zuki
4. Soto uke – chudan yoko enpi uchi – jodan uraken uchi
5. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki
6. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
7. Jōdan shuto sotomawashi uchi – jodan enpi uchi (pöördega ette) – jōdan shuto uchimawashi uchi (pöördega tagasi)
8. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – ura zuki – gyaku zuki (yori ashi)
9. Mawashi geri – gyaku zuki
10. Yoko geri kekomi
11. Yoko geri keage
12. Ushiro geri

#### KATA

Heian I – V

Tekki shodan

Junro shodan

#### KUMITE

Jiyū ippon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Age uke – gyaku zuki
- A) Chūdan oi zuki B) Soto uke – gyaku zuki
- A) Mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki

## Karateklubi Tengu vööprogramm

### 2. kyū (pruun vöö II)

#### KIHON

1. Sanbon suki
2. Mae geri – sanbon zuki
3. Age uke – mae geri – gyaku zuki
4. Soto uke – chudan yoko enpi uchi – jodan uraken uchi – gyaku zuki
5. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki
6. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
7. Jōdan shuto sotomawashi uchi – jōdan enpi uchi (pöördega ette) – jōdan shuto uchimawashi uchi (pöördega tagasi)
8. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – ura zuki – gyaku zuki (yori ashi)
9. Mawashi geri – gyaku zuki
10. Mae geri – mawashi geri (sama jalg)
11. Yoko geri keage – yoko geri kekomi (küljevahetusega, kiba dachi)
12. Ushiro geri

#### KATA

Heian I – V

Tekki shodan

Junro nidan

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

#### KUMITE

Jiyū ippon kumite:

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

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

A) Mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki

## Karateklubi Tengu vööprogramm

### 1. kyū (pruun vöö III)

#### KIHON

1. Sanbon zuki
2. Mae geri – sanbon zuki
3. Age uke – mae geri – gyaku zuki
4. Soto uke – chudan yoko enpi uchi – jodan uraken uchi – gyaku zuki
5. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki – kizami zuki (yori ashi)
6. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
7. Jōdan shuto sotomawashi uchi – jōdan enpi uchi (pöördega ette) – jōdan shuto uchimawashi uchi (pöördega tagasi)
8. Gedan barai – uchi uke (neko ashi dachi) – ura zuki – gyaku zuki (yori ashi)
9. Mae geri – mawashi geri (sama jalg)
10. Mawashi geri – gyaku zuki
11. Yoko geri keage – yoko geri kekomi (sama jalg, zenkutsu dachi)
12. Ushiro geri – gyaku zuki

#### KATA

Heian I – V

Tekki shodan

Junro sandan

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

#### KUMITE

Jiyū ippon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Age uke – gyaku zuki
- A) Chūdan oi zuki B) Soto uke – gyaku zuki
- A) Mae geri B) Gedan barai – gyaku zuki
- A) Chūdan yoko geri kekomi B) Haiwan ude uke – gyaku zuki
- A) Jōdan mawashi geri B) Jōdan uchi ude uke – gyaku zuki
- A) Chūdan ushiro geri B) Gedan barai – gyaku zuki

# Karateklubi Tengu vööprogramm

## 1. dan

### KIHON

1. Tobikonde sanbon zuki
2. Mae geri – sanbon zuki
3. Age uke – mae geri – gyaku zuki
4. Soto uke – yoko enpi – uraken uchi – gyaku zuki
5. Shuto uke – mae ashi mae geri – nukite
6. Uchi uke – kizami zuki – gyaku zuki – kizami zuki (yori ashi)
7. Gedan barai – uchi uke (nekoashi dachi) – ura zuki – gyaku zuki (yori ashi)
8. Mae geri – mawashi geri (sama jalg) – gyaku zuki (jiyūni kamae)
9. Ushiro geri – uraken uchi – gyaku zuki (jiyūni kamae)
10. Uraken uchi (pöördega ette) – gyaku zuki (jiyūni kamae)
11. Yoko geri keage – yoko geri kekomi (sama jalg)
12. Jōdan soto uke – gedan barai (yori ashi kõrvale) – mae ashi mae geri – gyaku zuki

### KATA

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

Sentei kata (Tokui kata)

### KUMITE

1. Jiyū ippon kumite:

Jōdan

Chudan

Mae geri

Yoko geri

Mawashi geri

Ushiro geri

2. Jiyū kumite

**2. dan**

**KIHON**

1. Tobikonde sanbon zuki (jiyūni kamae)
2. Tobikonde kizami zuki – sanbon zuki (jiyūni kamae)
3. Tobikonde kizami zuki – gyaku zuki (jiyūni kamae)
4. Age uke (sammuga tagasi) – mawashi geri – ushiro geri – uraken – gyaku zuki (jiyūni kamae)
5. Mawashi geri – ashi barai – gyaku zuki (jiyūni kamae)
6. Tobikonde kizami zuki – mae geri – oi zuki (jiyūni kamae)
7. Mae geri – yoko geri – mawashi geri – ushiro geri (jiyūni kamae, paigal)

**KATA**

Shitei kata (Heian I – V, Tekki shodan, Junro I – V, Jion, Bassai dai, Kanku dai, Enpi)

Sentei kata (Tokui kata)

**KUMITE**

Jiyū kumite

**3. dan**

**KIHON**

1. Oi komi (te renzoku waza)
2. Oi komi (ashi renzoku waza)
3. Oi komi (te – ashi renzoku waza)
4. Jōdan kizami zuki – mae geri – uraken uchi (pöördega ette) – gyaku zuki
5. Tokui waza (te – ashi renzoku waza)

**KATA**

Shitei kata (Heian I – V, Tekki shodan, Junro I – V, Jion, Bassai dai, Kanku dai, Enpi)

Sentei kata (Tokui kata)

**KUMITE**

Jiyū kumite

Goshin jutsu

**4. dan**

**KATA**

Shitei kata (kõik Shotokan katad, Junro I – V)

Tokui kata (kata ja bunkai esitus)

**KUMITE**

Jiyū kumite

Goshin jutsu