

# JUNIORIPASSI



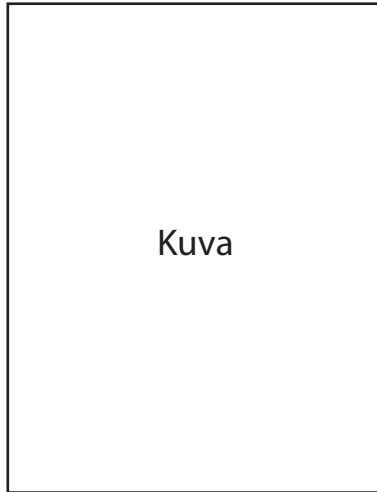
---

**Joen Mawashi Ry.**

# SISÄLTÖ

HENKILÖTIEDOT	3
SINULLE	4
JUNIORIPASSIN KÄYTTÖOHJE	4
JUNIORIPASSIN KATOAMINEN	4
SUORITETUT VYÖARVOT	5
DOJO-KUN - SALIN SÄÄNNÖT	6
12. MON (VALK.+)	7
11. MON (KELT.)	8
10. MON (KELT.+)	9
9. MON (ORA.)	10
8. MON (ORA.+)	11
7. MON (VIRH.)	12
6. MON (VIRH.+)	13
5. MON (SIN.)	14
4. MON (SIN.+)	15
3. MON (RUSK.)	16
2. MON (RUSK.+)	17
ARVIOINTIKRITEERIT	18
ARVIOINTIKRITEERIT	19
TASOKOE	19
LEIRIT	20
KILPAILUT	21
SANASTO - YLEISTÄ	22
SANASTO - KILPAILU	24
LISÄTIETOJA	25

# HENKILÖTIEDOT



Sukunimi \_\_\_\_\_

Etunimet \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Myöntöpäivä \_\_\_\_\_

Osoite\* \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka\* \_\_\_\_\_

Puhelinnumero\* \_\_\_\_\_

Seura\* \_\_\_\_\_

\*lyijykynällä

## **SINULLE**

Sinulla on kädessäsi Joen Mawashin junioripassi, jonka avulla voit seurata harrastuksessa etenemistäsi keräämällä merkintöjä harjoituksista, leireistä, kilpailuista sekä suorittamistasi vöistä. Junioripassissa on lisäksi ohjeita ja neuvoja harjoittelusi tueksi.

Hauskoja hetkiä hyvän harrastuksen parissa!

## **JUNIORIPASSIN KÄYTTÖOHJE**

Junioripassia käytetään koko junioriajan, joten pidä siitä hyvää huolta. Junioripassi on tarkoitus pitää mukana jokaisessa harjoituksessa, sekä kaikilla leireillä ja kilpailuissa, joissa ohjaajat tekevät merkintöjä passiin. Jos junioripassista loppuu vyöarvolle varattu tila ennen uuden vyön suoritusta, niin älä jatka merkintöjen keräämistä seuraavaan vyöarvoon.

Junioripassia on velvollinen käyttämään jokainen juniorikaratea harrastava seuran jäsen.

## **JUNIORIPASSIN KATOAMINEN**

Mikäli junioripassi katoaa, on siitä tehtävä ilmoitus seuralle ja lunastettava uusi.

# SUORITETUT VYÖARVOT

MON	VYÖ	PVM	MYÖNTÄJÄ	ASTE
12.	Juniorivalkoinen ja #			
11.	Juniorikeltainen			
10.	Juniorikeltainen ja #			
9.	Juniorioranssi			
8.	Juniorioranssi ja #			
7.	Juniorivihreä			
6.	Juniorivihreä ja #			
5.	Juniorisininen			
4.	Juniorisininen ja #			
3.	Junioriruskea			
2.	Junioriruskea ja #			

# DOJO-KUN - SALIN SÄÄNNÖT

## ENNEN HARJOITUKSIA

1. Kumarra aina, kun tulet saliin tai poistut sieltä.
2. Poista kaikki korut ennen harjoituksia.
3. Pese kädet ja jalat ennen harjoituksia.
4. Pidä huolta, että kyntesi ovat lyhyet.
5. Saliin ei saa tulla kengät jalassa.
6. Pidä pitkät hiukset kiinni.
7. Pidä itsesi ja harjoitteluasusi puhtaana.
8. Sulje tai laita puhelimesi äänettömälle.

## HARJOITUKSIEN AIKANA

1. Harjoittele vakavissasi. (Älä pelleile, naureskele tai arvostele. Turha karateen liittymätön keskustelu hoidetaan pukuhuoneissa, jotta rauha harjoituksissa säilyy.)
2. Kunnioita opettajiasi ja harjoituskavereitasi.
3. Opettajan esitettyä suoritettava tekniikka, kumarra hänelle kiitokseksi.
4. Harjoitusten alussa ja lopussa tehdään kumarrukset ("sensei/sempai ni rei" ja "otagai ni rei") polvi-istunnasta. Harjoitusten alussa "otagai ni rei":n aikana sanotaan yhdessä "onegai shimasu" ja harjoitusten lopussa sanotaan arigato gozaimashita".
5. Tule ajoissa harjoituksiin. Jos myöhästyit, suorita alkukumarrukset itseksesi ja odota harjoitusalueen laidalla polvi-istunnassa, kunnes ohjaaja antaa luvan osallistua harjoituksiin.
6. Muista hyvät tavat salilla. Älä kiroile. Ole hyvä esimerkki nuoremmille harjoittelijoille.
7. Älä nojaile seiniin tai tolppiin.
8. Salilla ei syödä tai juoda ilman lupaa. Pidä juomapullo salin puolella.

## 12. MON (VALK.+)

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Uke; Naihanchidachi
2. Gedanbarai; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Chokuzuki; Hachijidachi, Naihanchidachi
2. Junzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi – askel taakse – Gyakuzukidachi)

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan: Jodan Uke – Gyakuzuki Chudan
2. Ippon Kumite Gedan; Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan

# 11. MON (KELT.)

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Chudan Soto Uke; Naihanchidachi

KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Yoko Sokuto Fumikomi; Hachijidachi
2. Surikomi Maegeri Chudan; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Gyakuzuki

RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Surikomi maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
2. Gedanbarai – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi – askel taakse – Gyakuzukidachi)

KUMITE

1. Ippon Kumite Soto Uke (Chudan uke 1)

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus




# 10. MON (KELT.+)

## UKEWAZA

1. Chudan Uchi Uke; Naihanchidachi

## KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Mawashigeri Chudan; Hanmigamae

## TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Yoko Enpi; Shikoashidachi

## RENRAKU WAZA (yhdistelmätekniikat)

1. Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae
2. Chudan Soto Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi – askel taakse – Gyakuzukidachi)

## KUMITE

1. Ippon Kumite Uchi Uke (Chudan uke 2)

## KATA

1. Taikyoku Shodan

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 9. MON (ORA.)

### UKEWAZA

1. Sukui Uke; Naihanchidachi

### KERIWAZA (potkutekniikat)

1. Surikomi Mawashigeri Chudan; Hanmigamae

### TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Renzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

### RENRAKU WAZA

1. Kette Junzuki
2. Chudan Uchi Uke – Gyakuzuki Chudan (Hachijidachi – askel taakse – Gyakuzukidachi)

### KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Uke Ipponme (1.)

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 8. MON (ORA.+)

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Otoshi Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA

1. Surikomi Sokuto Fumikomi; Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Mae Enpi; Naihanchidachi

2. Nukite; Shikoashidachi

RENRAKU WAZA

1. Kette Gyakuzuki

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Uke Ipponme (1.)

KATA

1. Pinan Nidan

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 7. MON (VIHR.)

UKEWAZA (torjuntatekniikat)

1. Jodan Shuto Uke; Mahanmi Nekoashidachi

KERIWAZA

1. Ushirogeri Gedan; Hanmigamae

2. Hizageri, Hachijidachi, Hanmigamae

TSUKIWAZA (lyöntitekniikat)

1. Sanrenzuki Chudan; Naihanchidachi, Zenkutsudachi

RENRAKU WAZA

1. Maegeri Chudan – Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Uke Nihonme (2.)

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 6. MON (VIHR.+)

### KERIWAZA

1. Sokutogeri Chudan; Hanmigamae

### TSUKIWAZA

1. Junzuki no Tsukkomi
2. Tettsui Uchi; Shikoashidachi

### RENRAKU WAZA

1. Maegeri Chudan – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki Chudan; Hanmigamae

### KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Uke Nihonme (2.)

### KATA

1. Pinan Shodan

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 5. MON (SIN.)

### KERIWAZA

1. Uramawashigeri

### TSUKIWAZA

1. Tobikomizuki

### RENRAKU WAZA

1. Kette Junzuki no Tsukkomi
2. Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan;  
Hanmigamae

### KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Uke Sanbonme (3.)

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


## 4. MON (SIN.+)

### KERIWAZA

1. Tobimaegeri

### TSUKIWAZA

1. Haito Uchi; Naihanchidachi

### RENRAKU WAZA

1. Maegeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyakuzuki Jodan

### KUMITE

1. Ippon Kumite Jodan Uke Yohonme (4.)

### KATA

1. Pinan Sandan

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


### 3. MON (RUSK.)

#### KERIWAZA

1. Ushirogeri chudan; Hanmigamae

#### TSUKIWAZA

1. Gyakuzuki No Tsukkomi

#### RENRAKU WAZA

1. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

#### KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Uke Sanbonme (3.)

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus




## 2. MON (RUSK.+)

### KERIWAZA

1. Ushiromawashigeri

### TSUKIWAZA

1. Nagashizuki

### RENRAKU WAZA

1. Mawashigeri chudan – Gyakuzuki chudan – Tobikomizuki  
Jodan

### KUMITE

1. Ippon Kumite Maegeri Uke Yohonme (4.)

### KATA

1. Pinan Yondan

+Aiemmat tekniikat

Harjoituskäynnit, harmaalla merkityt=minimivaatimus


# ARVIOINTIKRITEERIT

## **VALK. +, KELT. JA KELT. +**

- Harjoittelija pystyy keskittymään omaan suoritukseen
- Suoritettu tekniikka on tunnistettavissa suorituksesta
- Dojo -etiketin perusasiat ovat hallinnassa
- Yritys ja asenne vyökokeessa

## **ORA JA +**

- Aiemmat kriteerit
- Harjoittelija tuntee osaamansa tekniikkaan liittyvän termistön
- Suoritukset ovat varmempia
- Virheet suorituksissa ovat vähentyneet
- Harjoittelija pystyy yhdistelemään yksittäisiä liikkeitä liikekokonaisuuksiksi
- Perustekniikka-asennot ovat tunnistettavissa

## **VIHR. JA+**

- Aiemmat kriteerit
- Potkut ovat tunnistettavissa toisistaan
- Yksittäiset tekniikat erottuvat toisistaan liikeyhdistelmissä
- Harjoittelija pystyy ottamaan hallitun ja rajatun vastuun omasta harjoittelusta (=pystyy itsenäisesti suorittamaan valmentajan antamia harjoitteita)

# ARVIOINTIKRITEERIT

## SIN. JA +

- Aiemmat kriteerit
- Harjoittelijan suoritusnopeus on kehittynyt edellisestä vyökokeesta ja suorituksissa näkyy terävyys
- Liikkeen ja suorituksen yhtäaikaisuus toimii (=ajoitus)

## RUSK. JA RUSK. +

- Perustekniikka-asennot ovat hallittuja
- Suoritusten kime on havaittavissa
- Pystyy soveltamaan perustekniikkaa
- Ymmärtää suoritusperiaatteet
- Pystyy auttamaan harjoittelukavereiden opastamisessa

# TASOKOE

Aikuisten kokoväriä varten siirryttäessä juniori suorittaa tasokokeen, jossa myönnetään juniorin taitotasoa vastaava aikuisten- tai junioreiden vyö.

Tasokokeeseen voi osallistua aikaisintaan juniorin täytettyä 13 vuotta, ja tasokokeeseen osallistumisesta pitää aina keskustella oman ohjaajan kanssa ennen ilmoittautumista.

Aikuisten vyökokeiden arviointi on tiukempaa ja tarkempaa kuin junioreilla, joten kokeeseen osallistuminen ja siihen harjoittelemineen on hyvä ottaa jo tavoitteeksi esimerkiksi kauden alussa.

Tasokokeessa on mahdollista suorittaa aikuisten oranssi tai keltainen vyö oman osaamisen mukaan. Aikuisten vyö on väristä riippumatta junioreiden voitit korkeammalla vyöarvoissa.





# SANASTO - YLEISTÄ

karate	tyhjä käsi
budo	sotataito
dojo	harjoitussali
tatami	harjoitusalue, matto
rei	kumarrus
mon	juniorivyöarvot
kyu	oppilasarvo, värilliset vyöt
dan	opettaja-arvo, musta vyö
gi	harjoitteluasu
seiza	polvistutaan
otagai ni rei	kumarrus toisille
sempai ni rei	ohjaajalle kumarrus
sensei ni rei	opettajalle kumarrus
shomen ni rei	kumarrus edessä olevalle
mokuso	mietiskele, keskity
seiretsu	riviin
kiritsu	noustaan ylös
yoi	valmiusasento
hajime	aloittakaa
yame	seis
naore	takaisin perusasentoon
kiai	huuto
zanshin	valppaus, tietoisuus
sempai	vanhempi harjoittelija
sensei	opettaja
uke	pari, se jolle tekniikka tehdään
tori	pari, tekniikan suorittaja
hidari	vasen
migi	oikea

# SANASTO - TEKNIikka

kata	muodollinen liikesarja
kihon	perusta, perustekniikka
kumite	ottelu
keri/geri	potku
tsuki/zuki	lyönti
tachi/dachi	asento
gedan	kehon alaosa
chudan	keskivartalon alue
jodan	pään alue
musubi dachi	perusasento

## NUMEROT

ichi	yksi
ni	kaksi
san	kolme
shi/yon	neljä
go	viisi
roku	kuusi
shichi/nana	seitsemän
hachi	kahdeksan
kyu	yhdeksän
ju	kymmenen

## SANASTO - KILPAILU

aka	punainen
ao	sininen
shobu hajime	aloita ottelu
tsuzukete hajime	jatkakaa ottelua
hikiwake	tasan
encho-sen	jatko aika
aka/ao no kachi	punainen/sininen voittaa
yuko	yksi piste
waza-ari	kaksi pistettä
ippon	kolme pistettä
chukoku	varoitusta
keikoku	toinen varoitusta
hansoku-chui	kolmas varoitusta
hansoku	hylkäys
jogai	poistuminen ottelualueelta
kiken	luovutus



# LISÄTIETOJA

