

# Sovellusohje nuoret ja aikuiset 5.kyu – 1. kyu

Versio 2025-01-01.

	5 kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu
<b>Dojokäytös ja judotietous</b>	Osaa käyttäytyä dojolla ja harjoituksissa sääntöjen mukaisesti. Tunnistaa muutaman harjoitteluun liittyvän japaninkielisen termin sekä tekniikan nimen.	Tunnistaa useita harjoitteluun liittyvän japaninkielisen termejä sekä tekniikoiden nimiä.	Tunnistaa useita harjoitteluun liittyvän japaninkielisen termejä sekä tekniikoiden nimiä. Osaa antautua tarkoituksen mukaisella tavalla (taputus kädellä/jalalla mattoon/toriin) erityisesti jouduttuaan kuristukseen ja käsilukkoon.		
<b>Liiketaidot</b>	Osaa tehdä perus-ukemit taakse sekä molemmin puolin sivulle ja eteen kierien itsenäisesti ilman harjoittelukaveria. Uskaltaa tulla molemmin puoleisista heitoista alas tehden ukemin myös ilman torin kannatusta. Pään hallinta säilyy alastulossa ja lyönti tapahtuu suoralla kädellä.	Osaa tehdä ukemit kaikkiin suuntiin, myös liikkeestä.	Osaa ottaa molempia hyödyttävää randoria, jossa vastustajan yrityksiä ei tuhota voimalla ja päkittämällä. Pyrkii randorissa puolustautumaan liikkumalla tilanteista pois jatkaen itse hyökkäyksiin.		
<b>Otteet ja asento</b>	Asento on pystyharjoittelussa, myös torina heittosuorituksessa, ryhdikäs ja tasapainoinen. Ottaa aloitteellisesti perusotteen (toinen käsi kauluksessa, toinen hihassa), jonka avulla pystyy liikuttamaan ja horjuttamaan ukea.	Asento on pystyharjoittelussa liikkeessä ja heittosuorituksessa, ryhdikäs ja tasapainoinen. Ottaa aloitteellisesti perusotteen (hiha-kaulus) lisäksi joitakin muunlaisia otteita (esim. kahva), joiden avulla pystyy liikuttamaan ja horjuttamaan ukea hyvällä asento säilyttäen. Osaa edistää oman otteen suojaamalla oman kauluksensa ja hihansa harjoittelukaverin otteelta.	Otaa aloitteellisesti ja tarkoituksenmukaisesti muutaman erilaisen otteen, joiden avulla pystyy liikuttamaan ja horjuttamaan ukea. Osaa edistää oman otteen saamista suojaamalla oman kauluksensa ja hihansa sekä irrottamalla harjoittelukaverin otteen.	Otaa aloitteellisesti ja tarkoituksenmukaisesti muutaman erilaisen otteen samanpuoliseen (aiyotsu) ja eripuoliseen (kenka-yotsu) harjoittelukaveriin, joiden avulla pystyy luomaan heittotilanteen. Osaa irrottaa harjoittelukaverin otteen, minkä jälkeen pyrkii itse luomaan heittosuorituspaikan.	Osaa tarkoituksenmukaisesti ottaa erilaisia otteita samanpuoliseen (aiyotsu) ja eripuoliseen (kenka-yotsu) ukeen ja pystyy niiden avulla heittämään uken. Osaa käyttää uken reaktioita hyödyksi heittotilanteen luomiseen. Eli tori osaa omalla toiminnallaan saada uken reagoimaan torin haluamalla tavalla. Tori hyödyntää reaktion heittämällä uken. Osaa irrottaa uken otteen, minkä jälkeen pystyy heittämään uken.
<b>Pystyjudo</b>	Osaa tehdä tunnistettavasti ja liikkeestä kolme heittoa, vähintään kahdesta ryhmästä (te-, koshi- ja ashiwaza). Heitoissa näkyy heittosuorituksen vaatimaan suuntaan tapahtuva horjutus, sisääntulo ja heitto yhtenäisenä suorituksena ilman merkittäviä taukoja. Heiton päätteeksi osaa kannattaa ukea ja siirtyä hallinta säilyttäen tarkoituksenmukaiseen sidontaan.	Tuntee randorin, kakari-geikon ja yaku-soku-geikon harjoittelu-muotoina. Osaa tehdä perusotteesta tunnistettavasti, turvallisesti ja liikkeestä yhteensä kuusi heittoa, joista kolme osaa tehdä molemmin puolin. Heitot vähintään 1 kustakin heittoluokasta (te-, koshi- ja ashi-waza-luokasta). Heitoissa näkyy heittosuorituksen vaatimaan suuntaan tapahtuva horjutus, sisääntulo, heitto, kannatus ja sidontaan jatko yhtenäisenä suorituksena ilman merkittäviä taukoja. Osaa siirtyä kahdesta eri heitosta toiseen (2kpl kombinaatiota) ja heittää kahdella vastaheitolla. Osaa jatkaa hyökkäystä heittotilanteesta mattotekniikkaan.	Osaa tehdä molemmin puolin tunnistettavasti, turvallisesti ja liikkeestä seuraavat heitot: <b>De-ashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-soto-gari, ko-uchi-gari, uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma, seoi-nage, ippon-seoi-nage.</b> Ainakin toiselle puolelle (hidari, migi) tehdyissä heitoissa näkyy heittosuorituksen vaatimaan suuntaan tapahtuva horjutus, sisääntulo, hallittu heitto ja jatko mattohallintaan yhtenäisenä suorituksena ilman merkittäviä taukoja. Osaa siirtyä neljästä eri heitosta toiseen (4kpl kombinaatiota) ja heittää neljällä vastaheitolla.	Osaa tehdä molemmin puolin tunnistettavasti, turvallisesti ja liikkeestä seuraavat heitot: <b>Okuri-ashi-barai, uchi-mata, tsuri-komi-goshi, tsuri-goshi, harai-goshi, tai-otoshi ja yksi tekniikka sutemi-wazoista.</b> Suurimmassa osassa molemmin puolin (hidari, migi) tehdyissä heitoissa näkyy heittosuorituksen vaatimaan suuntaan tapahtuva horjutus, sisääntulo ja hallittu heitto yhtenäisenä suorituksena ilman merkittäviä taukoja. Osaa jatkaa heitoista mattohallintaan. Osaa siirtyä viidestä eri heitosta toiseen (5kpl kombinaatiota) ja heittää viidellä eri vastaheitolla.	Osaa tehdä molemmin puolin tunnistettavasti, turvallisesti ja liikkeestä seuraavat heitot: <b>Ko-soto-gake, ashi-guruma, harai- tsurikomi-ashi, hane-goshi, sode-tsurikomi-goshi, kata-guruma ja kolme sutemi-wazaa.</b> Molemmin puolin (hidari, migi) tehdyissä heitoissa näkyy heittosuorituksen vaatimaan suuntaan tapahtuva horjutus, sisääntulo ja hallittu heitto sujuvana, yhtenäisenä suorituksena. Osaa jatkaa heitoista hallintaan matossa. Osaa siirtyä viidestä eri heitosta toiseen (5kpl kombinaatiota) ja heittää viidellä eri vastaheitolla. Osaa tehdä myös kolmen tekniikan kombinaatioita.
<b>Mattojudo</b>	Osaa kolme sidontatekniikkaa, ja osaa niihin johtavat hyökkäykset. Ollessaan itse alla sidonnassa, osaa käyttää käsiään, jalkojaan ja vartaloaan tehdäkseen tilaa ja horjuttaakseen toria pois pääsyä varten. Päästessään pois sidonnasta, pyrkii pääsemään itse sidontaan. Osaa hallita maassa puolustusasennossa olevaa ukea, kääntää hänet selälleen ja ottaa sidonnan. Osaa hyökätä myös matossa puolustusasennosta Osaa antautua tarkoituksen mukaisella tavalla (taputus kädellä/jalalla mattoon/toriin).	Osaa hallita ukea neljällä eri sidonnalla (vähintään yksi shiho-gatame- ja yksi kesa-gatame-luokista) ja osaa vaihtaa niitä uken poistuloyrityksen mukaan niin, että hallinta säilyy. Ollessaan itse alla sidonnassa ymmärtää sidontojen heikon suunnan ja osaa hyödyntää tätä tietoa poistuloissa. Päästessään pois sidonnasta pyrkii pääsemään itse sidontaan. Puolustusasennot ovat - Uke kilpikonnessa - Uke vatsallaan - Uke istuu - Uke polvillaan, tori istuu edessä Osaa jatkaa hyökkäystä heittotilanteesta matto-tekniikkaan. Osaa myös itse hyökätä edellä mainituista puolustusasennosta pyrkien itse sidontaan.	Osaa hallita ukea kaikilla shiho-gatame- ja kesa-gatame - luokkien sidonnoilla ja osaa vaihtaa niitä uken poistuloyrityksen mukaan niin, että hallinta säilyy koko ajan. Ollessaan itse alla sidonnassa ymmärtää kaikkien sidontojen heikon suunnan ja osaa hyödyntää tätä tietoa poistuloissa. Päästessään pois sidonnasta pyrkii pääsemään itse sidontaan. Osaa hallita maassa eri asennoissa puolustautuvaa ukea ja kääntää jokaisesta puolustusasennosta hänet selälleen jatkaen sidontaan. Osaa tehdä hallitusti ja turvallisesti yhden kuristuksen ja yhden käsilukon.	Osaa tehdä hallitusti ja turvallisesti neljä kuristusta ja neljä käsilukkoa. Suurimman osan niistä oman tokui-wazan luontevana jatkona tarkoituksenmukaiseen hallintaan. Osaa kertoa kuristusten ja käsilukkojen vaikutusmekanismeista. Osaa siirtyä jostakin tachi-waza -tilanteesta ne-waza-tilanteeseen eli jatkaa pystytilanteesta mattotilanteeseen.	Osaa tehdä hallitusti ja turvallisesti seuraavat kuristukset ja käsilukot: <b>Ude-gatame, ude-garami, hiza-gatame, waki-gatame, hara-gatame, juji-jime-ryhmä, okuri-eri-jime, kataha-jime, sode-guruma-jime.</b> Osaa tehokkaat hyökkäykset ja puolustukset vaadittuihin ne-waza -tekniikoihin. Osaa käyttää uken reaktioita hyödyksi hyökkäystilanteen luomiseen matossa. Osaa siirtyä muutamasta tachi-waza -tilanteesta ne-waza -tilanteeseen eli jatkaa pystytilanteesta mattotilanteeseen.
<b>Tokui Waza</b>				Omaa toimivan ja turvallisen tokui-wazan eli lempitekniikkaperheen: - saman ja eri puoleiselle ukelle (aiyotsu ja kenka-yotsu) - tekniikka useaan eri liikesuuntaan - uken liikkeen hyödyntäminen näkyy tunnistettavasti. Sisältää toimivat hyökkäykset ja puolustukset seuraavista tilanteista: - kilpikonna - vatsallaan - jalkojen välistä.	Omaa toimivan, turvallisen ja tehokkaan lempitekniikkaperheen: saman ja eri puoleiselle ukelle (aiyotsu ja kenka-yotsu) tekniikat kaikkiin eri liikesuuntiin uken liikkeen hyödyntäminen näkyy tekniikkavalinnassa ja kombinaatioissa. Sisältää tehokkaat hyökkäykset ja puolustukset seuraavista tilanteista - heiton jälkeinen tilanne.
<b>Kata</b>				Osaa esittää te-waza osion nage-no-katasta.	Osaa esittää te-waza, koshi-waza ja ashi-waza osiot nage-no-katasta.