## 12. Mon (n.7-9 vuotiaat)

**JUNIORIVALKOINEN + MON MERKKI**

**Vähintään 12 harjoituskertaa harjoittelun aloittamisesta**

- Dojo –käyttäytyminen
- Henkilökohtainen hygienia
- Termistön tunteminen (opitio, ei pakollinen).

Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat ***(ei kysellä kokeessa)***

- Karate – tyhjä käsi
- Dojo - harjoitussali
- Sensei - opettaja (dan- arvoinen valmentaja)
- Senpai- ohjaaja (kyu- arvoinen valmentaja)
- Rei- kumarrus
- Yoi- valmistaudu
- Kiba Dachi- ratsastusseisonta
- Yame- seis
- Naore- takaisin perusseisontaan

**PERUSTAITOTASOT**

**Uke (torjunta)**

- Chudan Soto Uk - Hamnigamae Dachi

**GERI (potku)**

- Maegeri Chudan
- Mawashigeri **(opitio näille, ei pakollinen).**

**Zuki (lyönti)**

- Junzuki Chudan

**Mawatte (käännökset)**

- Käännökset eri suuntiin otteluasennossa,

suorituksena käännöksissä Jodan Uke -torjunta

**Ippon Kumite** **(opitio, ei pakollinen).**

- Ippon kumite 1

## 11. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

**JUNIORIKELTAINEN**

**Vähintään 12 harjoituskertaa joko peruskurssin aloittamisesta tai edeltävästä MON 12 kokeesta.**

- Termistön tunteminen
- Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat (ei kysellä kokeessa)

- Gi- harjoitteluasu
- Chudan - keskivartalon korkeus
- Jodan - kasvojen korkeus
- Seiretsu - riviin !
- Seisa - istuudu
- Kiritsu - nouse ylös !

**PERUSTAITOTASOT**

**Uke (torjunta)**
- Chudan Uchi Uke, Hamnigamae Dachi

**Aiemmin treenatut:**
- Chudan Soto Uke, Hamnigamae Dachi

**Geri (potku)**
- Mawashigeri

**Aiemmin treenatut:**
- Maegeri Chudan

**Zuki** (lyönti)
- Gyakuzuki Chudan

**Aiemmin treenatut:**
- Junzuki Chudan

**Mawatte** (käännökset)
- Mawatte Gedan Barai

**Aiemmin** treenatut:
- Mawatte Joda Uke

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikka)**
- Junzuki Jodan – Gyauzuki Chudan

**IPPON KUMITE (opitio, ei pakollinen).**
- Ippon Kumite 2

**Aiemmin treenatut** (tai nyt uutena):
- Ippon Kumite 1

## 10. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

**JUNIORIKELTAINEN + MON MERKKI**

**Vähintään 16 harjoituskertaa edellisestä kokeesta**

- Termistön tunteminen: Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

**Uke (torjunta)**

- Jodan Uke, Hamnigamae Dachi
- Gedan Barai, Hamnigamae Dachi

**Aiemmin treenatut:**

- Chudan Soto Uke, Hamnigamae Dachi
- Chudan Uchi Uke, Hamnigamae Dachi

**Geri (potkut)**

- Surikomi Sokuto

**Aiemmin treenatut:**

- Maegeri Chudan
- Mawashigeri

**Zuki** (lyönnit)

Aiemmin treenattuja kehitetään edelleen.

**Mawatte** (käännökset)

**Aiemmin treenatut:**

- Mawatte Jodan Uke
- Mawatte Gedan Barai

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikat)**

- Mawashigeri – Gyakuzuki

**Ippon Kumite (opitio, ei pakollinen).**

- Ippon kumite 3

**Aiemmin treenatut:**

- Ippon kumite 2

**Kata (optio, ei pakollinen)**. Voi aloitella opettamaan.

- Pinan Nidan

## 9. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

## JUNIORIORANSSI

**Vähintään 22 harjoituskertaa edellisestä vyö / MON merkkikokeesta**

Termistön tunteminen.

- Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

**Uke** (torjunnat)

**Aiemmin treenatut + lisättynä lyönnit:**

- Chudan Soto Uke +Gyakuzuki
- Chudan Uchi Uke +Gyakuzuki
- Jodan Uke +Gyakuzuki
- Gedan Barai +Gyakuzuki

**Geri (potkut)**

- Sokuto

**Aiemmin treenatut:**

- Surikomi Sokuto
- Mawashigeri

**Zuki (lyönnit)**

- Urazuki

+ aiemmin treenattuja vapaasti

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikat)**

- Junzuki yodan - gedanbarai - mawashigeri

**Ippon Kumite (opitio, ei pakollinen).**

- Ippon kumite 4

**Aiemmin treenattu:**

- Ippon Kumite 3

**Kata (optio, ei pakollinen).**

- Pinan Nidan

## 8. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

## JUNIORIORANSSI + MON MERKKI

**Vähintään 22 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta**

- Termistön tunteminen
- Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

**Uke** (torjunnat)

**Aiemmin treenatut + lisättynä lyönnit:**

- Chudan Soto Uke +Gyakuzuki
- Chudan Uchi Uke +Gyakuzuki
- Jodan Uke +Gyakuzuki
- Gedan Barai +Gyakuzuki

**Geri (potkut)**

- Sokuto

**Aiemmin treenatut:**

- Maegeri
- Sokuto
- Surikomi Maegeri
- Mawashigeri

**Zuki (lyönnit)**

- Eri lyöntejä monipuolisesti. Taidon ylläpitoa,

**Aiemmin treenattua:**

- Urazuki

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikat)**

- Mawashigeri – Uramawashigeri – yodan uke - Gyakuzuki

**Ippon Kumite**

**Edelleen kehitetään aiemmin treenattuja:**

- Ippon Kumiten 1-4

**Kata** (optio, ei pakollinen)..

- Pinan Shodan

**Aiemmin** (mahdollisesti) treenatut**:**

- Pinan Nidan

## 7. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

## JUNIORIVIHREÄ

**Vähintään 24 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta**

- Termistön tunteminen
- Tekniikoiden yhteydessä esiin tulleet sanat

**Uke** (torjunnat)

**Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta**

- Chudan Soto Uke,
- Chudan Uchi Uke,

**Aiemmin treenatut:**

- Chudan Soto Uke +Gyakuzuki
- Chudan Uchi Uke +Gyakuzuki
- Jodan Uke +Gyakuzuki
- Gedan Barai +Gyakuzuki

**Geri (potkut)**

- Mikazuki geri

**Aiemmin treenatut:**

- Sokuto
- Maegeri
- Sokuto
- Surikomi Maegeri
- Mawashigeri

**Zuki (lyönnit)**

- Eri lyöntejä monipuolisesti.
  Taidon ylläpitoa ja edelleen kehittämistä.

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikat)**

- Maegeri chudan – gedanbarai – gyakuzuki yodan

**Aiemmin treenatut:**

- Mawashigeri – Uramawashigeri – yodan uke - Gyakuzuki

**Ippon Kumite**

- Edelleen kehitetään aiemmin treenattuja:
- Ippon Kumiten 1-4 (etsitään eri tapoja tehdä. esim. matsaten).

**Kata**

- Pinan Nidan

**Aiemmin treenatut:**

- Pinan Shodan

## 6. Mon (n.9 –13 vuotiaat)

## JUNIORIVIHREÄ + MON MERKKI

**Vähintään 32 harjoituskertaa edellisestä vyökokeesta**

**Uke** (torjunnat)

**Suoritetaan otteluasennosta, askeleella taaksepäin, väistäen hyökkäyslinjalta**

- Chudan Soto Uke +Gyakuzuki
- Chudan Uchi Uke +Gyakuzuki
- Jodan Uke +Gyakuzuki
- Gedan Barai +Gyakuzuki

**Aiemmin treenatut:**

- Chudan Soto Uke,
- Chudan Uchi Uke,

**Geri (potkut)**

- Mikazuki geri
- Mawashigeri
- Sokuto

**Zuki (lyönnit)**

- Eri lyöntejä monipuolisesti.
  Taidon ylläpitoa ja edelleen kehittämistä.

**Renraku Waza (yhdistelmätekniikat)**

- Maegeri chudan – gedanbarai – gyakuzuki yodan
- Mawashigeri chudan – gyakuzuki chudan
- Gedan barai – Gyakuzuki jodan – surikomi sokuto

**Ippon Kumite**

- Edelleen kehitetään aiemmin treenattuja:
- Ippon Kumiten 1-4 (etsitään eri tapoja tehdä. esim. matsaten).

**Kata**

- Pinan Nidan

**Aiemmin treenatut:**

- Pinan Shodan