

HITORIWAZA

30.05.2013

5.kyu	HITORIWAZA	YKSIN TEHTÄVÄT LIIKKEET
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jo Taiso 2. Udefuri undo 3. Udefuri Choyaku undo 4. Tenkan undo 5. Sayu undo 6. Sayu Choyaku undo 7. Ushiro Ukemi waza 8. Zempo Kaiten waza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ki-jumppa jo:n kanssa. 2. Käsien heilutus puolelta toiselle. (Valmistautuminen käännökseen) 3. Käsien heilutus liikkuen. (Käännös eteenpäin) 4. Käsi eteen ja käännös, myötäily. (oikea ja vasen vuorotellen) 5. Kätet sivulle ja alas (kokyonage) 6. Kätet sivulle ja alas liikkuen. 7. Ukemi taakse polviasennosta. (seiza) 8. Pyöriminen sivuttain kilpikonna asennossa.
4.kyu	HITORIWAZA	YKSIN TEHTÄVÄT LIIKKEET
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Funakogi undo (jo) 2. Ikkyo undo (jo) 3. Tenshin undo (jo) 4. Zengo undo (jo) 5. Happo undo (jo) 6. Mae ukemi, pieni 7. Mae ukemi, iso 8. Mae ukemi e ushiro ukemi (3 forward and 3 backward for each side) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soutuliike. 2. Ikkyo harjoitus. 3. Ikkyo harjoitus kahteen suuntaan. 4. Ikkyo harjoitus, liikkuen. 5. Ikkyo harjoitus, kahdeksan suuntaa. 6. Ukemi eteen, pienenä 7. Ukemi eteen, isona 8. 3 ukemia yhteenputkeen ja ylös. (eteen ja taakse)
3.kyu	HITORIWAZA	YKSIN TEHTÄVÄT LIIKKEET
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Funakogi undo 2. Ikkyo undo 3. Tenshin undo 4. Zengo undo 5. Happo undo 6. Nikkyo waza 7. Koteoroshi waza 8. Sankyo waza 9. Ushirotori waza 10. Ushiro Tekubitori Zenshin waza 11. Ushiro Tekubitori Koshin waza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soutuliike 2. Ikkyo harjoitus 3. Ikkyo harjoitus liikkuen 4. Ikkyo harjoitus kahteen suuntaan 5. Ikkyo harjoitus kahdeksaan suuntaan 6. Nikkyo 7. Koteoroshi 8. Sankyo 9. Kätet sivulle ja kääntyminen 10. Kätet ylös ja eteen kumarrus 11. Kätet ylös ja kumarrus liikkuen taakse