

# *Sinisen vyön vyökoevaatimukset*

## **Yleistä**

- ✓ Tehokas ja toimiva tokuiwaza
- ✓ Reagointi uken liikkeeseen
- ✓ Erilaiset kumikatat
- ✓ Viisi (5) renrakuwazaa
- ✓ Viisi (5) kaeshiwazaa
- ✓ Oppimisen opettamisen perustaidot judossa -koulutus (VOK 1 -taso, 15 tuntia)

## **Pystytekniikat**

- ✓ Okuriashibarai
- ✓ Uchimata
- ✓ Tsurikomigoshi
- ✓ Tsurigoshi
- ✓ Haraigoshi
- ✓ Taiotoshi
- ✓ Yksi sutemiwaza

## **Mattotekniikat**

- ✓ Osaekomiwaza
- ✓ Neljä (4) tekniikkaa shimewaza-ryhmästä
- ✓ Neljä (4) tekniikkaa kansetsuwaza-ryhmästä
- ✓ Mattotekniikat randorimaisesti

## **Katat**

- ✓ Nagenokatasta 1. eli tewaza

