

Espeen Urheilijat ry Judojaos



Peruskurssiopas



Sisällysluettelo

1	JUDO.....	3
2	JUDON HENGEN MUKAINEN KÄYTTÄYTYMINEN	3
2.1	ESIPUHE	3
2.2	DOJOKÄYTÖS	3
2.2.1	Asennoituminen.....	3
2.2.2	Hygienia.....	3
2.2.3	Turvallisuus	4
2.2.4	Tavat	4
2.2.5	Henki.....	4
2.2.6	Harjoitusten kulku.....	4
2.2.7	Vyökokeisiin ilmoittautuminen.....	5
2.2.8	Vyökokeen aikana	5
2.2.9	Käytös otteluissa (shiaissa).....	5
2.3	KÄYTÖS DOJON ULKOPUOLELLA	5
3	JUDON PERUSASIAT.....	5
4	SANASTO.....	6
5	VYÖARVOT JUDOSSA	8
5.1	VÄRILLISET VYÖT	8
5.2	MUSTAT VYÖT	8
5.3	VYÖKOEVAATIMUKSET KELTAISELLE VYÖLLE.....	8
6	TEKNIIKAT.....	9
6.1	JUDON TEKNIKKARYHMÄT	9
6.2	NAGE-WAZA.....	9
6.2.1	Koshi-Waza.....	9
6.2.2	Te-Waza.....	10
6.2.3	Ashi-waza.....	10
6.3	KATAME-WAZA.....	11
6.3.1	Osae-waza.....	11
6.3.2	Shime-waza & Kansetsu-waza.....	12

1 Judo

Judo (joustava tie) on professori Jigoro Kanon viime vuosisadan lopulla Jiu-jitsusta kehittämä itsepuolustuslaji, joka nopeasti levisi Japanin ulkopuolelle. Suomessa judoa on harrastettu vuodesta 1954 alkaen.

Pääperiaatteena judossa on suurimman mahdollisen tehon aikaansaaminen pienimmällä mahdollisella työllä. Siis; jos joku työntää (vetää) sinua, et vastusta häntä, vaan periksi antaen heität hänet, hänen oman työntönsä (vetonsa) suuntaan. Judossa pyritään aina käyttämään vastustajan omaa voimaa ja liikettä sekä maan vetovoimaa hänen heittämiseensä. Professori Kanon ajatus “Ei voima pahasta ole, vaan sen tuhlaus”, pitää edelleen paikkansa.

Toisena johtavana periaatteena on yhteisen hyvän periaate. Harjoittellessamme toinen toistemme kanssa hyödytämme toisiamme.

Judo on erinomainen urheilun, liikunnan, itsekasvatuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen muoto, jonka myötä kasvaa myös tehokas itsepuolustustaito sekä ystäväpiirisi.

Harrasteena judo sopii kaikille, niin nuorille kuin vanhemmille, miehille ja naisille sekä tietenkin myös lapsille.

Koska judon harjoittelu kaikkialla maailmassa on tiukan muodollista tapojen ja käytöksen osalta, sekä sanasto japaninkielistä, on tämän oppaan tarkoituksena perehdyttää sinua mm. judon käyttäytymissääntöihin, perusasioihin, yleisimpiin sanoihin sekä keltaisen vyön (5. kyu) vyökoevaatimukseen. Tutustu siis tähän oppaaseen huolellisesti!

2 Judon hengen mukainen käyttäytyminen

2.1 Esipuhe

Judon henkiseen koulutukseen kuuluu itsensä hallitseminen, puhtaus, kuri sekä määrättyjen muotojen noudattaminen. Tällaisen vapaaehtoisen, ulkoisen kurinalaisuuden avulla saavutetaan vähitellen tärkeämpi – sisäinen kuri ja hallinta. Lisäksi tämänlaatuinen keskittynyt harjoittelu tuottaa paljon parempia tuloksia.

Jokaisen korkeamman vyön on oltava esimerkkinä ja vaadittava että seuraavassa esitettyjä kansainvälisiä judotapoja aina noudatetaan.

2.2 Dojokäytös

2.2.1 Asennoituminen

Harjoitukseen lähdettyä virittäytytään. Oikea asennoituminen ratkaisee koko harjoituksen tuloksellisuuden. Dojoon saavuttaessa (ja sieltä poistuttaessa) osoitetaan kunnioitusta kumartamalla (risu-rei) sekä tervehdyksellä: “OSS!”, joka huudetaan ihmisille, ei (tyhjälle) dojolle. Kaikki judokat ikään tai sukupuoleen, ammattiin tai vyöarvoon katsomatta ovat sinuja keskenään.

2.2.2 Hygienia

Judoka pitää judoginsa puhtaana sekä ehjänä ja noudattaa hyvää hygieniaa. Suihku on käytettävissä myös ennen harjoituksia.

Jalat pestään ja kuivataan holellisesti ennen tatamille tuloa. Puhtaus vähentää infektiovaaraa ja tekee harjoittelun miellyttävämmäksi. Symbolinen merkitys on kuitenkin myös tärkeä – henkinen valmistautuminen ja puhdistautuminen ennen harjoituksia.

Tatamin ulkopuolella liikuttaessa käytetään aina jalkineita (zoreja).

2.2.3 Turvallisuus

Sairaana tai loukkaantuneena ei harjoitella. Kaikkalainen vastustajan ja myös itsensä vahingoittaminen on ehdottomasti kielletty. Poistetaan siis kaikki, mikä saattaisi aiheuttaa vahinkoa, eli kellot, korut, sormukset jne. Myös sormien ja varpaiden kynnet on pidettävä lyhyinä.

Mikäli hiusten pituus aiheuttaa haittaa vastustajalle, on hiukset sidottava. Hiertymissä tai muissa “pikkuhaavereissa” käytetään aina tiukkaa, asianmukaista sidettä, tukea tai suojusta. Mikäli “haaveri” estää täysipainoisen harjoittelun, on siitä syytä mainita vastustajall, tarvittaessa myös ohjaajalle (sempaille).

Välittömästi ruokailun jälkeen ei kannata harjoitella – eikä välittömästi harjoitusten jälkeen kannata ruokailla.

Ennen harjoituksia on myös syytä käydä käymälässä.

2.2.4 Tavat

Tatamille tullessa ja siltä poistuttaessa suoritetaan ritsu-rei kumarrus. Mikäli harjoitukset ovat jo jostakin syystä alkaneet, ilmoitaudutaan sempaille kumartamalla. (=pyydetään lupa osallistua harjoitukseen). Myös poistumisaie, kesken harjoitusten ilmoitetaan sempaille kumartamalla (=pyydetään jälleen lupa).

Tatamilta ei poistuta kesken harjoitusten (tilapäisestikään!) ilmoittamatta siitä ensin sempaille.

Jokaista vastustajaa tervehditään (harjoittelun alkaessa ja päättyessä) kumartamalla, yleensä pystystä (ritsu-rei), mattoharjoittelun aikana polviasennosta (za-rei).

2.2.5 Henki

Harjoituksissa (tai katsomassa harjoituksia) judoka ei puhu, osoittaen siten edistyneensä aloittelijan asteesta ja hallitsevansa itsensä ainakin puheen osalta.

Judoka suorittaa vaaditut harjoitteet aina tinkimättä ja PARHAAN KYKYNSÄ MUKAAN, osoittaen siten olevansa sitkeä mieleltään ja hallitsevansa fyysisen väsymyksen.

Harjoituksissa judoka on huolellinen, tarkkaavainen ja ahkera. Esimerkiksi randoriin vuoroaan odottavat harjoittavat odotusajan yksinharjoittelua (tandoku-renshua) yms.

Jotta loukkaantumisia sattuisi mahdollisimman vähän tai ei olleenkaan, niin kannatuksen ja antautumisen (maitta) merkitystä ei voi yliarvioida. Korkeamman vyön velvollisuus on neuvoa alempia voita, sitä pyydetessä.

2.2.6 Harjoitusten kulku

Harjoitukset ovat ohjattuja. Sempaina eli ohjaajana toimii korkein vyö ja hänen ohjeitaan noudatetaan ehdottomasti. Harjoitukset alkavat ja päättyvät yhteisellä tervehdyksellä rivissä istuen.

Rivissä istutaan aina vyöarvon osoittamalla paikalla, korkeammat vyöarvot oikealla puolella, alemmat vasemmalla. Rivin edestä ei koskaan kuljeta, kuin ei myöskään sempain takaa.

Ennen tervehtimistä suoritetaan keskittyminen, jonka sempai komentaa sanomalla: “MOKUSO”.

Vanhin oppilaista, joka istuu oppilaista katsoen äärimmäisenä oikealla, todettuaan rivin olevan suoraan ja ojennuksessa, komentaa “SEMPAI NI REI” (sanaa SENSEI, opettaja, mestari, käytetään Suomessa 2. Danista alkaen), jolloin kaikki kumartavat (za-rei) sempain (sensein) kumartaessa.

Vaihtoehtoisesti myös sempai (sensei) voi komentaa: “REI”, jolloin kaikki kumartavat.

Sempai ohjaa verryttelyn (taiso) ja kaatumiset (ukemit), näyttää tekniikat (waza), valvoo harjoitusottelut (randorit) ja loppuvenyttely, sekä päättää harjoitukset komennolla: “OWARI”,

jolloin oppilaat rientävät riviin, kukin omalle paikalleen polviasentoon. Ennen lopputervehdystä

suoritetaan jälleen keskittyminen samoin kuin alussa. Oppilaat nousevat ja poistuvat salista vasta luvan saatuaan.

Harjoitusten päätyttyä käydään ripeästi suihkussa ja pukeudutaan.

2.2.7 Vyökokeisiin ilmoittautuminen

Vyökokeisiin ilmoitetaan säädettyssä järjestyksessä. Mm vyökoemaksu on suoritettu etukäteen, kuitti tai muu tosite on esitettävä. Judopassi on myös mukana, seuran jäsenmaksu maksettuna. 5. Kyun (keltaisen vyön) vyökoemaksusisältyy judopassin hintaan. Ennen keltaisen vyön koetta on judokan hankittava Suomen Judoliiton judopassi, jolla kaikki Suomen judokat ovat rekisteröidyt Suomen Judoliiton kortistoon, ja johon ko. Vyösuoritus sitten merkitään. Kuten myös kaikki seuraavatkin judosaavutukset /tiedot/taidot. Mahdollisessa vyökokeen hylkäystapauksessa vyökoemaksua ei suoriteta takaisin, vaan se jää edelleen voimassaolevaksi. Vyövaatimukset osataan ulkoa ennen ilmoittautumista.

2.2.8 Vyökokeen aikana

Vyökokeen aikana vallitsee ehdoton hiljaisuus. Noudatetaan ensiluokkaista dojokäytöstä ja itsehillintää. Viralliset istuma-asennot säilytetään kokeen ajan.

Suorittaja (tori) on graduoitsijasta katsoen oikealla, se jolle tekniikka tehdään eli uke, vasemmalla, etäisyys graduoitsijaan noin 3-5 metriä.

Kumarrukset (reit) suoritetaan yhtä aikaa ensin graduoitsijalle, sitten toisilleen. Lopussa päinvastoin. Maassa suoritettaviin tekniikoihin (katame-waza) siirryttäessä ei suoriteta ylimääräisiä kumarruksia.

Katame-wazassa on uken pää, kasvot tai kylki (tekniikasta riippuen) graduoitsijaan päin, etäisyys 3-5 metriä. Vyökovaatimukset osataan sujuvasti ulkoa ja esitetään reippaasti selkeällä ja yhtenäisellä käytännöllä.

Vihjeeksi: Ennen omaan vyökokeeseen osallistumista, kannattaa opetella seuraavankin vyön vaatimukset välttävästi.

2.2.9 Käytös otteluissa (shiaissa)

Shiaissa (kuin myös harjoituksissa) judoka osoittaa hyvää käytöstä – noudattaa sääntöjä, ymmärtää komennot, osaa avaus- ja sulkemisaskeleet, käyttää zoreja, varoo likaamasta judogiaan (muualla kuin matolla), istuu kunnollisessa (za) asennossa, välttää veltoa esiintymistä jne.

Shiai on vain osa judokan pitkällä tiellä mestariksi, siis osoitetaan samaa lajikunnioitusta, niin shiaissa kuin harjoituksissakin; judoka niin voiton kuin tappion hetkellä.

2.3 Käytös dojon ulkopuolella

Judoka osoittaa samaa mielenmalttia ja itsehillintää kuin matolla (tatamilla) myös arkielämässä. Keskittymällä ja judon periaatteitten mukaan joustavasti periksi antamalla, saavutetaan paremmin, niin fyysisen kuin psyykkisen, henkisen kuin sosiaalisen minän hallinta. Käytä harkiten taitojasi, shiai on taistelua; ELÄMÄ ON TOINEN TOISTEMME AUTTAMISTA!

3 Judon perusasiat

Käytöksen lisäksi sinun on hallittava seuraavat perusasiat harjoitellessasi judoa.

- **Shisei** = asenne, asento, asema

- **Judossa on kaksi vartalon asentoa.** Shizen-hontai'ssa (luonnollinen perusasento) seistään luonnollisesti, pää pystyssä, selkä suorana, polvet rentoina, kantapäät noin 20 –30 senttimetrin päässä toisistaan.
- **Jigo-hontai'ssa** (peruspuolustusasento)jännitetyn vartalon seika-tanden (painopiste, "voimakeskus") lasketaan polvia koukistaen ja jalkoja voimakkaasti levittäen alemmaksi.
- Sekä shizen-tai'ssa että jigo-tai'ssa on olemassa hidari (vasemmanpuoleinen; vasen jalka edessä) ja migi (oikeanpuoleinen; oikea jalka edessä) muunnelma, katseen suuntautuessa aina eteenpäin.
- **Kumikata** = tarttuminen, käsiote,. Toisella kädellä tartutaan tukevasti uken kaulukseen, toisella hihaan, kyynärpäähän kohdalle, ja päinvastoin.
- **Shintai** = liikkuminen suoraan/suoraviiivaisesti.
 - On kaksi tapaa liikkua. Ayumi-ashi ("kävly-jalka") on kevyttä, hiihtävää kävelyä jalkapohjat maata hipoen, eteen tai taaksepäin.
 - Tsugi-ashi'ssa("seuraava jalka") liikutaan koko ajan toinen jalka edessä, toisen seurattessa. Liikkuminen voi tapahtua kaikkiin suuntiin. Liikuttaessa on aina muistettava, että varpaat hipovat koko ajan tatamia.
- **Tai-sabaki** = vartalon käyttö, käsittely eli kääntyminen. Kääntymistapoja on useita. Aloittelijan on syytä aluksi opetella 2 * 90 asteen käännös sekä eteen, että taakse ja molemmin puolin (migi- ja hidari-tai-sabaki).
- **Kuzushi, tsukuri, kake** = horjutus, sisäänmeno, heitto
 - **Kuzushi** tarkoittaa tasapainon murtamista. Horjutus harjoitellaan tavallisesti kahdeksaan "ilmansuuntaan" horjauttamalla ukea oman vartalon liikkeellä, oma tasapaino tarkasti säilyttäen.
 - **Tsukuri** eli hyökkäyksen valmistelu tai heittovalmius. Ei yritetä heittää ukea hänen tukevampaan suuntaansa, vaan suuntaan, johon uken tasapaino on heikko ja/tai horjuva.
 - **Kake** eli hyökkäys, heiton suorittaminen. Kuzushi, tsukuri ja kake ovat heiton eri vaiheita, jotka osittain peittävät toinen toisensa. Minkä vaiheen tahansa epäonnistuminen aiheuttaa koko heiton epäonnistumisen.
- **Tandoku-renshu** = yksinharjoitus. Tandoku-renshu'a harjoitellaan kuvitellun uken kanssa, samaa liikerataa rytmillisesti toistaen. Tandoku-renshu kehittää nopeasti mielen hermoston ja lihasten hallittua yhteistoimintaa ja liiketajua, ollen siten judon opiskelun edistymisen kannalta mitä tärkeintä. Siksi sitä harjoitellaan JOKA PÄIVÄ kotona, lomalla, dojossa, kaikkialla.
- **Ukemi** = kaatuminen, alastulo. Ilman kaatumistaitoa ei voi harjoitella judoa. Ukemia harjoitellaan taakse-, sivulle- ja eteenpäin. Ukemin "salaisuutena" on kädenlyönti, joka suoritetaan sekunnin murto-osaa ennenkuin vartalo putoaa maahan. Kädenlyönti suoritetaan käsivarsi suorana ja se ottaa oikein suoritettuna tärähdyksen vastaan täydellisesti. Ukemiharjoittelua aloiteltaessa kannattaa pitää mielessä "nyrkkisääntöinä": Kaaduttaessa EI SAA laittaa kättä vastaan (käsi kipeytyy helposti vastaanotettaessa), leuka tiukasti rintaan kiinni (ettei takaraivo osu tatmiin), pakarat kantapäihin kiinni (jotta putamiskorkeus olisi mahdollisimman matala), sekäö ennenkaikkeaa: UKEMIA EI HARJOITELLA KOTONA!

4 Sanasto

- **Kodokan** = Prof. Jigoro Kanon v. 1882 perustama dojo, josta kehittyi mahtava judoinstituutti, nykyisen judon henkinen keskus, "judoyliopisto", jonka sääntöjä mm. kv. kilpajudo noudattaa. Kaikki Suomen Judoliiton rekisteröimät mustat vyöt on rekisteröity myös Kodokanissa.
- **Budo** = "ritarin periaate": jiu-jitsun (ja siitä kehittyneiden japanilaisten taistelulajien), judon, aikidon, iaidon, karaten, kendon, kempon, jne. yhteisnimitys.
- **Ju** = ystävällisyys, lempeys, pehmeys, hyväksyminen, periksi antaminen, joustaminen.

- **Do** = tie, tapa, polku, periaate.
- **Kyu** = aste, oppilas, Kodokanin oppilaaksi pyrkivä (värillinen vyö).
- **Dan** = askel, aste, mestari, Kodokanin oppilas (musta vyö)
- **Judoka** = judon harrastaja
- **Judogi** = judopuku
- **Dojo** = harjoitussali, buddhalaisen temppelin mietiskelypaikka.
- **Zori** = sandaalit
- **Tatami** = judomatto
- **Taiso** = verryttely, jäähdyttely
- **Maitta** = antautuminen (huuto ja taputus kädellä/jalalla)
- **Tori** = liikkeen suorittaja
- **Uke** = liikkeen vastaanottaja
- **Migi** = oikea, oikeanpuoleinen
- **Hidari** = vasen, vasemmanpuoleinen
- **Uchikomi** = sisääntulo-, toistoharjoitus parin kanssa.
- **Waza** = tekniikka, taito
- **Tokui-waza** = lempiliike, -tekniikka
- **Randori** = vapaa harjoitus, harjoitusottelu
- **Yaku-soku-keiko** = jatkuva heittoharjoitus (vuorotellen)
- **Kagari-keiko** = jatkuva hyökkäysharjoitus (vain toinen tekee)
- **Kootai** = parinvaihto
- **Yame** = osaharjoitus loppu
- **Owari** = harjoitus loppu
- **Mokuso** = mielen tyhjennys, mietiskely, keskittyminen
- **Sempai** = vanhin, seniori, ohjaaja
- **Sensei** = opettaja, mestari, ylimestari
- **Za** = istuma-asento. Judossa on kaksi tapaa istua. Muodollisessa asennossa istutaan nilkkojen päällä, isovarpaat/jalkaterät hiukan ristissä/koskettaen toisiaan, pää pystyssä, selkä suorana, hartiat rentoina, kämmenet reisien yläosan päällä, polvien väli 2-3 nyrkinleveyttä (tyttöillä polvet yhdessä). Ylös nousee oikea jalka edellä ja laskeudutaan vasen jalka edellä. Vapaassa asennossa istutaan jalat ristissä, kädet sylissä.
- **Rei** = kumartaa, kumarrus, tervehtiminen. Judossa tervehditään kumartamalla, joko pystystä tai polviasennosta. Rei tapahtuu dojooon ja tatamille tultaessa (poistuttaessa) sekä vastustajalle (alussa ja lopussa). Rei'illä osoitetaan kunnioitusta vastustajalle, säännöille ja judolle.
- **Ritsu-rei** = pystykumarrus. Kantapäät yhdessä, suorana seisten kumarretaan eteen noin 30 astetta selkä ja pää suorana. Kädet siirtyvät samalla sivuilta reisien eteen, jolloin sormien kärjet koskettavat kevyesti polvien yläosia. Katse on suunnattu alas noin 2 metriä eteenpäin. Sekunnin murto-osan jälkeen palataan takaisin pystyasentoon. Randoria ym. Pariharjoittelua aloitettaessa siirrytään ritsu-rein jälkeen välittömästi "avausaskelella" (vasen-oikea) shizen-hontaihin. Lopetettaessa jäädään shizen-hontaihin kohentamaan judogia. Sen jälkeen yhtä aikaa "sulkemisaskel" (oikea-vasen) ja välittömästi ritsu-rei.
- **Za-rei** = polvikumarrus. Muodollisesta za asennosta kumarretaan vaakasuoraan eteen, selkä ja pää suorana. Kämmenet liukuvat samalla reisiä pitkin maahan kämmenen leveyden etäisyyteen polvista ja neljän sormenleveyden etäisyyteen toisistaan, 90 asteen "aurauskulmaan", ja takaisin. Lantio ei saa nousta za-rein aikana ylös. Tervehtiessä säilytetään liikkeen harmonia. Se luo oikean ilmapiirin, viritteen ja kunnioituksen judoharrastukseen.

5 Vyöarvot judossa

5.1 Värilliset vyöt

Rokkyu	=	6. kyu aloittelija, valkoinen vyö
Gokyu	=	5. kyu oppilas, keltainen vyö
Shikyu tai Yonkyu	=	4. kyu oppilas, oranssi vyö
Sankyu	=	3. kyu oppilas, vihreä vyö
Nikyu	=	2. kyu oppilas, sininen vyö
Ikkyu	=	1. kyu oppilas, ruskea vyö

5.2 Mustat vyöt

1. – 5. dan, opettaja, musta vyö
6. – 8. dan, mestari, puna-valko raidallinen vyö
9. – 10. dan, ylimestari, puna-valkoinen vyö sahalaita kuviolla

5.3 Vyökoevaatimukset keltaiselle vyölle

Ennen vyökoetta sinun on anottava Suomen Judoliiton judopassia seurasi passisihteeriltä. Häneltä saat tarvittavan kaavakkeen ja tiedot.

Judopassi sisältää vyökoevaatimukset. Peruskurssin ohjaajat ovat myös ajan tasalla, mikäli vaatimukseen tulee muutoksia. Periaatteessa jäljempänä oppaassa kuvin esitetyt tekniikat ovat vyökoevaatimukset.

6 Tekniikat

6.1 Judon tekniikkaryhmät

- **Nage-waza (heittotekniikat)**
 - Tachi –waza (pystyheitot)
 - Te-waza (käsiheitot)
 - Koshi-waza (lonkkaheitot)
 - Ashi-waza (jalkaheitot)
 - Sutemi-waza (uhrautumisheitot)
 - Ma-sutemi-waza (selkä maassa)
 - Yoko-sutemi-waza (kylki maassa)
- **Katame-waza**
 - Osae-waza (sidonnat)
 - Shime-waza (kuristukset)
 - Kansetsu-waza (nivellukot)

Kaikissa tekniikka ryhmissä on lukuisia tekniikoita. Vasta mustan vyön kokeessa ne kaikki kuulustellaan.

6.2 Nage-Waza

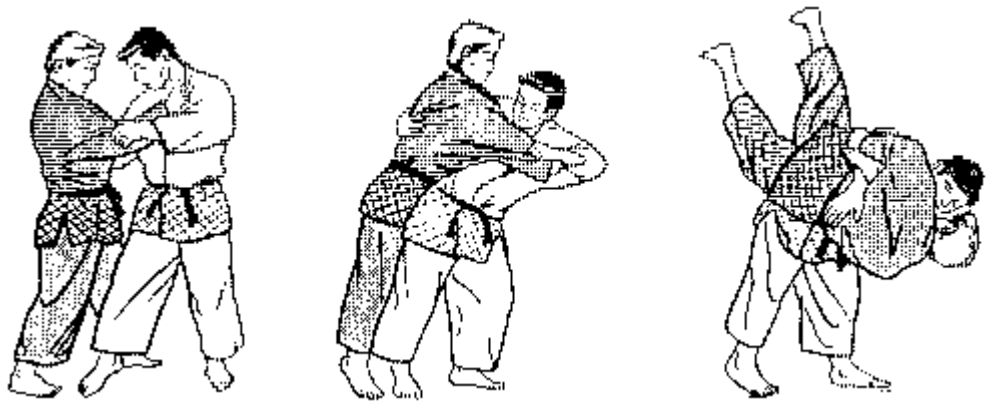
(Heittotekniikat)

6.2.1 Koshi-Waza

(lonkkaheitot)



O-GOSHI (suuri lonkkaheitto)



UKI-GOSHI (pieni lonkkaheitto)

6.2.2 Te-Waza

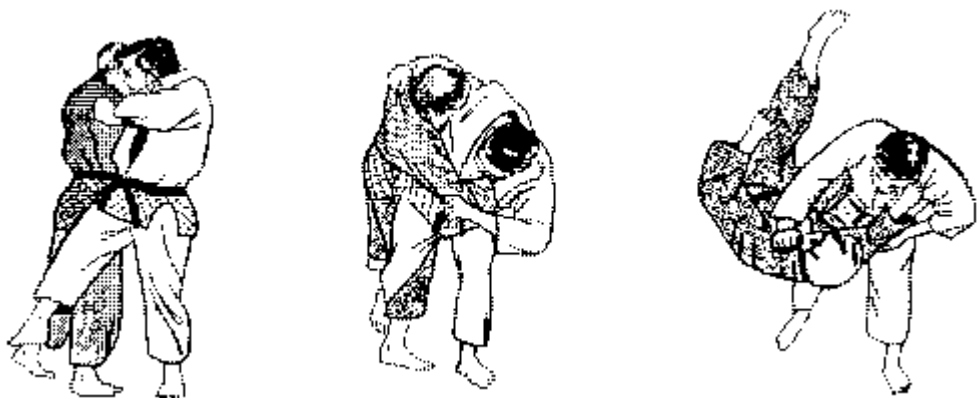
(käsiheitot)



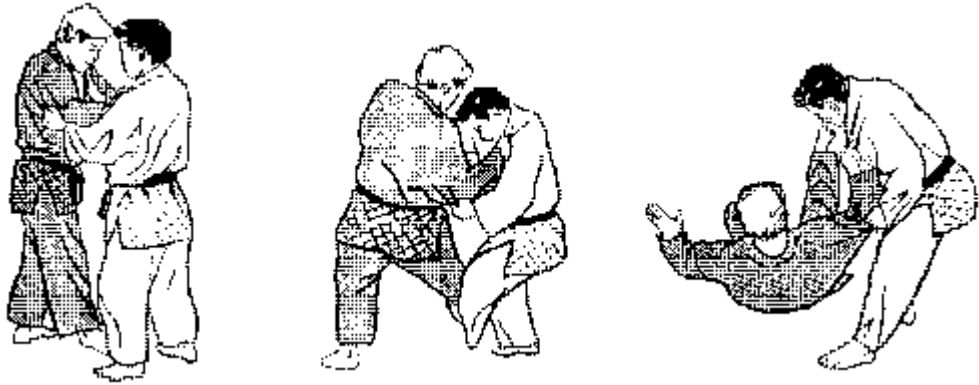
IPPON-SEOI-NAGE (yhden käden olkavarsiheitto)

6.2.3 Ashi-waza

(jalkaheitot)



O-SOTO-GARI (suuri ulkopuolinen niitto)



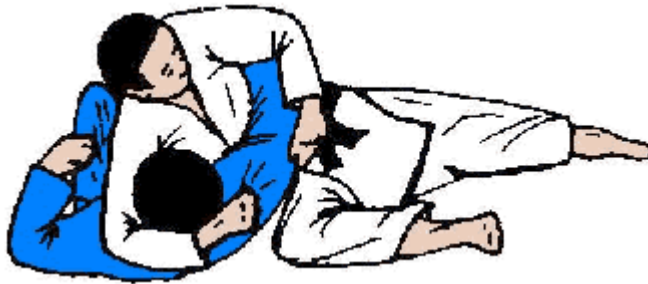
DE-ASHI-BARAI (Etenevän jalan pyyhkäisy)

6.3 Katame-waza

(mattotekniikat)

6.3.1 Osae-waza

(sidontatekniikat)



HON-KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



MAKURA-KESA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME

6.3.2 Shime-waza & Kansetsu-waza

Lisäksi judossa harjoitellaan myös kuristuksia ja käsilukkoja. Nämä ovat kuitenkin kiellettyjä kilpailuissa alle 14 vuotiailta, joten niiden harjoittelu aloitetaan vasta oppilaan ollessa vähintään 12-vuotias. Vyökoevaatuksissa kuristuksia ja käsilukkoja vaaditaan vasta vihreälle vyölle (3. kyu).