

# Shinsalomake

Nimi			Vyöarvo		Suorittaa		
	Kohta	Kehitettävät kohdat					Yhteensä
Perusliikkeet	Kumarrus	Käsien paikka	Vartalon kulma	Katseen paikka	Istumapaikka	Toteutus	1 2 3 4 5
	Kädet Kamaessa	Käsien liikkeet	Etukäsi	Takakäsi	Käsien linja edestä	Käsien suhde sivusta	1 2 3 4 5
	Perusasennot / Kamae	Lantion paikka	Nojaa eteen	Nojaa taakse	Polvien kulma	Jalkaterien suunta	1 2 3 4 5
	Unsoku	Kidoosen	Liikkeen yhtenäisyys	Käsien liikkeet	Jalkojen liikkeet	Lantion liikkeet	1 2 3 4 5
Kihongi	Sentai	Aloitus	Vartalon liike	Kolme liikettä yhtä aikaa	Tasaisesti alaspäin	Osumakohta	1 2 3 4 5
	Untai	Aloitus	Vartalon liike	Kolme kohtaa	Jalan tallaus	Osumakohta	1 2 3 4 5
	Hentai	Aloitus	Vartalon liike	Kolme tukipistettä	Myötäily	Osumakohta	1 2 3 4 5
	Nentai	Aloitus	Vartalon liike	Puristus reisillä	Käännön aloitus kosketuksesta	Osumakohta	1 2 3 4 5
	Tentai	Aloitus	Vartalon liike	Vartalon kerä / ojennus	Salaman nopea pyörähdys	Osumakohta	1 2 3 4 5
	Tsuki	Käden liike	Käden paikka	Puolustava käsi	Osumapinta	Liikkeen jatkuvuus	1 2 3 4 5
	Geri	Jalan palautus	Ylimääräiset liikkeet	Vartalon suojaus	Osumapinta	Liikkeen jatkuvuus	1 2 3 4 5
Hokei	Kamaen ryhti	Pään kulma	Rintakehän kulma	Ylävartalo	Alavartalo	Koko keho	1 2 3 4 5
	Tempo / Hengitys	Hitaat	Nopeat	Sisäänhengitys	Uloshengitys	Hengitys ja liike	1 2 3 4 5
	Teho / Voima	Voimakkaat	Heikot	Hartia jäykkyys	Painopiste / tasapaino	Voima	1 2 3 4 5
	Kiai	Tekniikka	Äänen voima	Ajoitus	Valmius kiain jälkeen	Vaikutus	1 2 3 4 5
	Katseen kohde	Tekniikka	Ylös	Alas	Sivusuuntaan	Päilyily	1 2 3 4 5
Sotai / Jissen	Jatkuvuus ja toteutus	Nopeus	Hyökkäys	Puolustus	Sopeutumiskyky	Toteutus	1 2 3 4 5
	Etäisyys ja kohde	Unsoku	Ninoashi	Etäisyys	Harhautus	Sopeutumiskyky	1 2 3 4 5
	Kulma ja kohde	Unsoku	Ninoashi	Suunta	Harhautus	Sopeutumiskyky	1 2 3 4 5
	Kimegi ja vaikutus	Nopeus	Voima	Osumakohta	Palautus	Vaikutus	1 2 3 4 5
Huomiot						<b>Yhteensä</b>	
						<b>Päätös</b>	