

HIPKO BJJ

Vyövaatimukset

Julkaistu 13.12.2025



HIPKO BJJ Vyövaatimukset lyhyesti

- **Fokus osaamiseen, ei vyökokeisiin** – vyövaatimukset ovat lyhyitä osaamiskuvauksia, eivät listoja vyökoetekniikoista. Tämä rohkaisee keskittymään olennaiseen kehitykseen, jolloin vyön vaihtuminen on luonnollinen seuraus.
- **Moniarviointimalli ajan yli** – harjoittelijan tasoa arvioivat HIPKOn kokeneet opettajat pidemmän ajanjakson kuluessa. Vyö myönnetään, kun harrastaja täyttää kriteerit usean arvioijan näkökulmasta.
- **Laadukas ja läpinäkyvä vyöjärjestelmä** – vyövaatimusten julkaisun taustalla on pyrkimys tehdä etenemispolusta selkeämpi harrastajille ja yhtenäistää HIPKOn vöiden tasoa.



Pikaohjeet harrastajalle

Ennen keskustelua ohjaajan kanssa – tee lyhyt itsearviointi

- Hallitsenko nykyisen vyöni tasovaatimukset hyvin?
- Koenko täyttäväni seuraavan vyön tasovaatimukset?
- Mitkä ovat vahvuuteni? Entä kehityskohteeni?
- Mitä olen tehnyt (tai aion tehdä) kehittääkseni osaamistani?

Keskustelu ohjaajien kanssa

- Kysy mieluummin: *“Mitä minun kannattaa kehittää, jotta seuraavan vyön kriteerit täyttyisivät?”*
– Tämä kysymys ohjaa konkreettiseen palautteeseen, ei kyllä/ei -vastaukseen.
- Mihin näkisit, että minun kannattaa keskittyä kehittyäkseni?
- Mitkä ovat mielestäsi vahvuuteni ja parantamisalueeni?
- Huomioi sopiva hetki palautteen pyytämiseksi ja kunnioita ohjaajien aikatauluja. Palautetta voi kysyä myös muilta mustilta vöiltä ja kokeneilta harrastajilta

Nopein tapa edetä BJJ:n vyöjärjestelmässä on säännöllinen ja tavoitteellinen harjoittelu, joka kehittää osaamista. Muista nauttia harrastamisesta – se on tärkeintä. Vyöt ovat merkki kertyneestä osaamisesta.



Pikaohjeet ohjaajalle

- Arvioi harrastajien vahvuuksia ja kehityskohteita jatkuvasti, jotta voit tukea heidän henkilökohtaista kehittymistään.
- Ole rehellinen, mutta rakentava.
- Anna konkreettisia vinkkejä.
- Kannusta harrastamiseen ja kehittymiseen.
- Ohjaa tarvittaessa keskustelemaan muiden ohjaajien tai opettajien kanssa.
- Käy aitoa dialogia harrastajan kanssa.
- On täysin ok sanoa: *“En tunne tilannettasi vielä tarpeeksi hyvin antaakseni tarkkaa palautetta.”*
- Tutustu HIPKOn vyösystemiin, jotta voit toimia yhteisten vyönmyöntökäytäntöjen mukaisesti.



Sininen vyö

- Osaa puolustaa itseään kokematon vastustajaa vastaan*.
- Ymmärtää BJJ:n perusstrategian (mm. positionierarkia) ja osaa hyödyntää sitä käytännössä.
- Pystyy etenemään tekniikkaa hyödyntäen lopetukseen asti tyypillisimmistä tilanteista. (esim. Perusteet -sisällön demonstrointi).
- On omaksunut BJJ:n keskeiset periaatteet, osaa harjoitella itselleen ja muille turvallisesti ja harjoittelee säännöllisesti.

*BJJ on alun perin itsepuolustuslaji, joten harrastajan tulee ymmärtää itsepuolustuksen periaatteet sekä konfliktien välttämisen tärkeys. Hipkolla harjoittelu painottuu pääosin urheilulliseen BJJ:hin, sekä puvulla että ilman. Sinisen vyön tasolla harrastajan tulee kyetä puolustautumaan esimerkiksi alkeiskurssille saapunutta, myös fyysisesti isompaa tai vahvempaa vastustajaa vastaan.



Purppura vyö

- Tuntee BJJ:n positiot ja yleisimmät tekniikat kattavasti. Osaa hyödyntää action-reaction periaatetta tekniikoiden ketjuttamisessa.
- Ymmärtää BJJ:tä käytännössä ja tehdessään virheen osaa tunnistaa sen mikä meni pieleen. Pyrkii aktiivisesti korjaamaan puutteitaan.
- Keskittyy omien vahvuuksien (esim. Lempitekniikat) vahvistamiseen ja pyrkii rakentamaan niiden ympärille toimivia vaihtoehtoja ja tekniikkaketjuja.
- Pystyy tunnistamaan myös toisten harrastajien heikkouksia ja vahvuuksia.
- On esimerkillinen BJJ:n harrastaja.



Ruskea vyö

- Ymmärtää BJJ:tä varsin kattavasti ja osaa hyödyntää tätä valiten sopivan taktiikan vastustajan ja tilanteen mukaan.
- Tietää pääsääntöisesti kussakin tilanteessa mitä pitäisi tehdä ja osaa etsiä keinoja tilanteen parantamiseksi.
- Kehittää aktiivisesti omaa pelikirjaansa (Game Plan) ja hankkii itsenäisesti lisää tietoa/taitoa.
- Pystyy ohjaamaan ja avustamaan alempien vöiden harrastajia joko ohjaamalla tai esimerkkiä näyttämällä.



Musta vyö

- Ymmärtää ja osaa käytännössä kaikki BJJ:n osa-alueet vähintään kohtuullisen hyvällä tasolla.
- Tietää kussakin tilanteessa mitä pitäisi tehdä ja osaa etsiä keinoja tilanteen parantamiseksi.
- Omaa kattavan pelikirjan (Game Plan), eli omaa tiedot ja taidot jolla peli voitetaan kun päästään omalle alueelle.
- Pystyy ohjaamaan harjoituksia. Kyky opettaa BJJ:tä huomioidaan.**
- Toimii aktiivisesti edistääkseen BJJ:tä valitsemallaan suuntauksella.

Musta vyö ei automaattisesti tarkoita, että kokelas olisi koulutettu BJJ-opettaja. Opetustaidot voivat kuitenkin nostaa kokelaan kokonaisosaamisen tasoa, ja ne huomioidaan osana arviointia.





HIPKO BJJ - Juniorit

BJJ tekniikkatasot ja vyövaatimukset

Tekniikkatasot - Juniorit

Taso	Tekniikat tai positiot
1.Tason tekniikat	<p>Pyritään oppimaan peruspainia, mikä tarkoittaa tärkeimpien positioiden hallintaa sekä siirtymistä niiden välillä:</p> <ul style="list-style-type: none">• Yhden jalan alasvienti (Single leg)• Gardin Ohittaminen• Sivuhallinta (Side Control)• Hallinta päältä (Mount)
2.Tason tekniikat	<p>Pyritään laajentamaan peruspainia ja täydentämään sitä BJJ-teknisillä taidoilla.</p> <ul style="list-style-type: none">• Käsipaini• Alasviennit: kahden jalan alasvienti (double leg), käsivarsiheitto• Positiot: selän hallinta (back mount)• Pakenemiset: sivuhallinnasta (side control), päältä tapahtuvasta hallinnasta (mount) sekä selkähallinnasta (back mount)• Lopetukset: suora käsilukko, takakuristus
3.Tason tekniikat	<p>Pyritään laajentamaan osaamista BJJ-teknisillä taidoilla</p> <ul style="list-style-type: none">• Otetaistelu• Alasviennit: Armdrag, lonkkaheitto• Positiot: avoin Guard• Pakenemiset: suorasta käsilukosta, takakuristuksesta• Lopetukset: Kimura, kauluskuristus, suora nilkkalukko
4.Tason tekniikat	HIPKO BJJ-perusteet ohjelman tekniikat (Aikuisten ohjelma)

Huomio: BJJ:n tekniikoilla ei useinkaan ole vakiintuneita suomenkielisiä vastineita. Ohjeistuksessa pyritään käyttämään nimityksiä, jotka ovat yleisesti ymmärrettyjä. Tekniikkatasoja päivitetään mikäli tämä havaitaan tarpeelliseksi.



Harmaa vyö

ITSEPUOLUSTUS

- Osaa kaatumiset (ukemit) eri suuntiin

KÄYTÄNNÖN PAINITAITO:

- Osaa pyrkiä kohti hallintapositioneja

TEKNIIKAT:

- Osaa näyttää 1. tason tekniikat.
- Tuntee 2. tason tekniikat alustavasti

HYVÄ KÄYTÖS. AHKERA JA TURVALLINEN HARJOITTELU:

- Osaa käyttäytyä harjoituksissa ja seurata ohjeistusta
- Kunnioittaa opettajia ja harjoituskavereita
- Osaa harjoitella itselleen ja muille turvallisesti parin kanssa ja sparratessa



Keltainen vyö

ITSEPUOLUSTUS

- Osaa tekniset ylösnousut ja pakenemiset mount ja side control -positioista

KÄYTÄNNÖN PAINITAITO:

- Osaa paeta huonosta tilanteesta ja pyrkiä kohti parempaa positiota

TEKNIIKAT:

- Osaa käyttää 1. tason tekniikoita
- Osaa näyttää 2. tason tekniikat
- Tuntee 3. tason tekniikat alustavasti

HYVÄ KÄYTÖS. AHKERA JA TURVALLINEN HARJOITTELU:

- Osaa harjoitella turvallisesti myös ilman jatkuvaa valvontaa
- Harjoittelee säännöllisesti



Oranssi vyö

ITSEPUOLUSTUS

- Osaa välttää tilanteita jossa voisi joutua puolustautumaan
- Osaa suojata itseään
- Osaa paeta tyypillisistä hallintaotteista

KÄYTÄNNÖN PAINITAITO:

- Osaa paeta huonosta tilanteesta ja pyrkiä kohti parempaa positiota vaihe vaiheelta

TEKNIIKAT:

- Osaa käyttää 1. ja 2. tason tekniikoita
- Osaa näyttää 3. tason tekniikat
- Tuntee 4. tason tekniikat alustavasti

HYVÄ KÄYTÖS. AHKERA JA TURVALLINEN HARJOITTELU:

- Toimii esimerkkinä nuoremmille
- Osaa harjoitella turvallisesti ja harjoittelee säännöllisesti.



Vihreä vyö

ITSEPUOLUSTUS

- Osaa puolustaa itseään kokematon vastustajaa vastaan.

KÄYTÄNNÖN PAINITAITO:

- Ymmärtää BJJ:n perusstrategian (mm. positiohierarkia) ja osaa hyödyntää sitä käytännössä.

TEKNIIKAT:

- Osaa käyttää 1.- 3. tason tekniikoita
- Osaa näyttää 4. tason tekniikat
- (= Pystyy etenemään tekniikkaa hyödyntäen lopetukseen asti tyypillisimmistä tilanteista.)

HYVÄ KÄYTÖS. AHKERA JA TURVALLINEN HARJOITTELU:

- On omaksunut BJJ:n keskeiset periaatteet, osaa harjoitella turvallisesti ja harjoittelee säännöllisesti.

