

Wado-Ryu Kyu-Prüfungsprogramm



9. Kyu – Weißgurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI

- UKE (*SHIKO DACHI*)
 - JODAN UKE
 - GEDAN BARAI
 - UCHI UKE

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN

8. Kyu – Gelbgurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI

- UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
 - JODAN UKE
 - GEDAN BARAI
 - UCHI UKE

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - SURIKOMI MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN

→ RENZOKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN

→ KATA

- KIHON KATA (TAIKYOKU SHODAN)

→ IPPON – KUMITE

- Stellung Aihanmi
Angreifer links Zenkutsu Dachi, Verteidiger links Zenkutsu Dachi – Angreifer Schritt vor Junzuki Jodan, Verteidiger Schritt zurück Jodan Uke und Konter Gyakuzuki Chudan
* und umgekehrt (andere Seite)

- Stellung Aihanmi
Angreifer links Zenkutsu Dachi, Verteidiger links Zenkutsu Dachi – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger Schritt zurück Uchi Uke und Konter Gyakuzuki Chudan
* und umgekehrt (andere Seite)

7. Kyu – Orangegurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI
 - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
 - TOBIKOMIZUKI

- UKE
 - UCHI UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
 - OTOSHI TETSUI UKE (*NEKOASHI DACHI*)

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI GEDAN

→ RENZOKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN

→ KATA

PINAN NIDAN

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN NIDAN

→ OHYO KUMITE

IPPONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi
Angreifer rechts, Verteidiger links – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger zieht vorderes Bein leicht zurück, steppt leicht nach rechts raus und blockt Tettsui Uchi von oben (Stellung: Nekoashi Dachi) und zieht leicht nach links (ähnlich einem Haishu Uke) – Verteidiger rechtes Bein vor Junzuki Chudan als Konter auf linke Aussenseite des Angreifers
** und umgekehrt (andere Seite)*

- Stellung Gyakuhanmi
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger steppt leicht nach links hinten raus und blockt Chudan Barai – Verteidiger kontert Gyakuzuki Chudan
** und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Greifen der Handgelenke
Hinweis: zwei unterschiedliche Formen

6. Kyu – Grüngurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE
 - SHUTO UKE (*aus Nekoashi Dashi*)
 - SOTO UKE (*ZENKUTSU DACHI*)

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI

- UCHI
 - SHUTO UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

- TOBIKOMIZUKI – GYAKUZUKI CHUDAN – SOKUTO CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – SOKUTO CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN
- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN – SURIKOMI SOKUTO CHUDAN

→ KATA

PINAN SHODAN

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN SHODAN

→ OHYO KUMITE

NIHONME & SANBONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Maegeri Chudan,
Verteidiger Sotoharai und Konter Gyakuzuki Chudan
** und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Tobikomizuki Jodan,
Verteidiger nach rechts hinten raus in Nekoashi Dachi – Verteidiger Soto Uke,
Suriashi Maegeri, Gyakuzuki
** und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Körperumklammerung
Hinweis: zwei unterschiedliche Formen

➔ JIYU KUMITE

5. Kyu – Blaugurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
 - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE (*NEKOASHI DACHI*)
 - SHUTO UKE JODAN
 - SOTO UKE – OTOSHI UKE

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI
 - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)

- UCHI
 - URAKEN UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – NAGASHI UCHI UKE JODAN – URAKEN JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- TOBIKOMIZUKI JODAN – MAEGERI CHUDAN – SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN

→ KATA PINAN SANDAN

→ KATA BUNKAI

→ OHYO KUMITE SANBONME & YONHONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Aihanmi
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Maegeri Chudan,
Verteidiger Uchiharai und Konter Gyakuzuki Chudan
** und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Junzuki Jodan,
Verteidiger leicht nach links hinten mit Shuto Nagashi Uke – Verteidiger kontert
Gyakuzuki, greift mit rechts den Arm des Angreifers und kontert Mawashigeri
Jodan
** und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Würgen
Hinweis: zwei unterschiedliche Formen

➔ JIYU KUMITE

4. Kyu – Violettgurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
 - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE (*NEKOASHI DACHI*)
 - SOTO UKE – OTOSHI UKE
 - SHIKKAKE UKE

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI
 - SOKUTO CHUDAN
 - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
 - USHIROGERI CHUDAN

- UCHI
 - TETSUI UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

- MAWASHIGERI CHUDAN – USHIROGERI CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN
- SOKUTO CHUDAN – USHIROGERI CHUDAN – URAKEN JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN

→ KATA

PINAN YONDAN

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN YONDAN

→ OHYO KUMITE

YONHONME & GOHONME

➔ KIHON KUMITE
IPPONME & NIHONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Maegeri Chudan,
Verteidiger steppt leicht nach rechts hinten und blockt Gyaku Gedan Barai (oder
Haishu Uke) mit der linken Hand und kontert zeitgleich Tatekenzuki mit rechts
(Stellung wie Nagashizuki)
** und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Junzuki Chudan,
Verteidiger steppt leicht nach links hinten und blockt Maki Uke – Verteidiger
hebelt den Angreifer über den Arm und kontert Uraken zum Kopf
** und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG
Angriff: mit Stock
Hinweis: zwei unterschiedliche Formen

➔ JIYU KUMITE

3. Kyu – Braungurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - JUNZUKI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
 - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE
 - SOTO UKE – GEDAN BARAI (*aus Kokutsu Dachi*)
 - SHIKKAKE UKE (*aus Nekoashi Dachi vorwärts und rückwärts*)

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SUKUTO FUMIKOMI
 - SOKUTO CHUDAN
 - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
 - USHIROGERI CHUDAN
 - HIZAGERI MAE YOKO

- UCHI
 - TEISHO UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken

→ KATA

PINAN GODAN

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN GODAN

→ KIHON KUMITE

NIHONME & SANBONME

➔ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE IPPONME
- KATA KUMITE NIHONME
- KATA KUMITE SANBONME

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

➔ JIYU KUMITE

2. Kyu – Braungurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
 - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE
 - SOTO UKE – GEDAN BARAI (*aus Kokutsu Dachi*)
 - SOTOHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI
 - SOKUTO CHUDAN
 - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
 - USHIROGERI CHUDAN
 - HIZAGERI MAE YOKO
 - USHIROMAWASHIGERI

- UCHI
 - HAITO UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

→ KATA

KUSHANKU

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der KUSHANKU

→ KIHON KUMITE

SANBONME & YONHONME

➔ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE YONHONME
- KATA KUMITE GOHONME
- KATA KUMITE ROPPONME

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

➔ JIYU KUMITE

1. Kyu - Braungurt

→ KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - KETTE JUNZUKI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
 - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
 - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
 - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)

- UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
 - SOTOHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)
 - UCHIHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)

- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
 - MAEGERI CHUDAN
 - MAWASHIGERI CHUDAN
 - SOKUTO FUMIKOMI (*zweimal wie im Dan-Programm*)
 - SOKUTO CHUDAN
 - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
 - HIZAGERI MAE YOKO
 - USHIROGERI CHUDAN
 - TOBI SOKUTO (KESAGERI)
 - USHIROMAWASHIGERI CHUDAN
 - NIDANGERI
 - MAETOBIGERI

- UCHI
 - EMPI UCHI (*Uchi Waza*)

→ RENZOKU WAZA

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

→ KATA NAIHANCHI

→ KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der NAIHANCHI

→ KIHON KUMITE
YONHONME & GOHONME

→ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE NANAHONME
- KATA KUMITE HACHIHONME
- KATA KUMITE KYUHONME

→ SELBSTVERTEIDIGUNG
der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

→ JIYU KUMITE

BEMERKUNGEN:

Uke-Techniken sind grundsätzlich in der Vorwärts- und in der Rückwärtsbewegung zu zeigen.

Sollten im Kihon Keri-Techniken Jodan nicht möglich sein, kann man diese Techniken auch Chudan oder Gedan ausführen.

Sollten Sprungtechniken nicht möglich sein, genügt es auch, die Technik ohne den Sprung zu machen.

Kumite-Formen:

bei Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahre – bewusst langsame Ausführung, Stellungen, Angriffs- und Verteidigungshöhen müssen stimmen

bei Karatekas über 14 Jahre – Kraft und Schnelligkeit müssen zusätzlich erkennbar sein

Kata-Bunkai:

für Kinder unter 14 Jahre: nach Wahl des Prüfers muss eine Stelle in der Kata vom Sinn und den Techniken her erklärt werden

Jiyu Kumite

Wettkampfkumite nach aktuellen Wettkampfregeleln mit Faust-, Fuß-, Zahn- und Tiefschutz (bei Mädchen und Frauen ggfls. Brustschutz)

Kampfzeit 3 Minuten (für Kinder unter 14 Jahre 2 Minuten)