



Kyu -
Prüfungsprogramm
Wado Ryu Karate

Schleswig-Holstein
Hamburg
Mecklenburg-Vorpommern

和道流

訓
一人格完成に努むること
一誠の道を守ることを
一努力の精神を養うこと
一礼儀を重んずること
一血気の勇を戒むること

首座師範 中山 正徳

Dojo-Etikette

hitotsu jinkaku kansei ni tsutomeru koto!
Vervollkomme Deinen Charakter!

hitotsu makoto no michi o mamoru koto!
Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit!

hitotsu doryoko no seishin o yashinai koto!
Entfalte den Geist der Bemühung!

hitotsu reigi o omonzuru koto!
Sei höflich!

hitotsu kekki no yu o imashimuru koto!
Enthalte dich der Gewalt und übe Selbstkontrolle!

Vorbemerkungen:

- Dieses Prüfungsprogramm orientiert sich an dem Kyu-Rahmenprüfungsprogramm der Stilrichtung Wado-Ryu im DKV e.V.
- Die Schüler sollen hierdurch zielgerichtet auf das Danprüfungsprogramm der Stilrichtung Wado-Ryu im DKV e.V. vorbereitet und in Ihrer Selbständigkeit gefördert werden
- Grundsätzlich sind alle Techniken – sollte keine gesonderte Erläuterung erfolgen – auf der Chudanstufe auszuführen.
- Ausgangsposition beim OHYO KUMITE ist immer Shizentai
- Ausgangsposition beim KIHON KUMITE ist Musubidachi
- Alle Kumiteformen sind grundsätzlich links und rechts vorzuführen



9. Kyu - Weißgurt

TACHI KATA

1. Musubidachi
2. Shizentai
3. Shikodachi
4. Hanmi Gamae (Motodachi)
5. Jigotai

KIHON – GRUNDTECHNIKEN

1. Sonoba Tsuki (in Jigotai)
2. Sonoba Jodan Uke (in Jigotai)
3. Sonoba Gedan Barai (in Jigotai)
4. Sonoba Soto Uke (in Jigotai)
5. Sonoba Uchi Uke (in Jigotai)
6. Maegeri (aus Hanmi Gamae), zurückziehen und hinten wieder absetzen



8. Kyu - Gelbgurt

TACHI KATA

1. Heisokudachi
2. Musubidachi
3. Heikodachi
4. Shizentai (Hachijidachi)
5. Jigotai
6. Shikodachi
7. Junzucidachi (Zenkutsudachi)
8. Gyakuzucidachi (Zenkutsudachi)
9. Hanmi Gamae

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Uchi Uke – Mawate Uchi Uke
4. Maegeri Chudan – Mawate Hanmi Gamae
5. Surikomi Maegeri Chudan - Mawate Hanmi Gamae
6. Mawashigeri - Mawate Hanmi Gamae
7. Yoko Yonhon Nukite (in Shikodachi, Wendung wie in Kata Pinan Nidan)

RENZOKU WAZA - KOMBINATIONEN

1. Maegeri – Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri Gyakuzuki

KATA

1. Kihon Kata
2. Pinan Nidan

IPPON KUMITE – (LINKS UND RECHTS)

1. Ipponme Uchi Uke :
Angriff (aus Musubidachi in Shizentai, dann vorgehen in Junzucidachi), Junzuki
Abwehr (aus Musubidachi): Uchi Uke (Nagashi - herausgehen aus zentr. Linie), Uraken
Chudan (gleicher Arm, fließende Bewegung) Gyakuzuki

Erläuterung: beim IPPON KUMITE wird aus Musubidachi gestartet. Der Angreifer wechselt in Shizentai und geht hieraus in die Ausgangsstellung. Diese ist bei Tsuki-Techniken Migi- oder Hidari-Junzuki-Gamae. Bei Keri-Techniken wird Migi- oder Hidari-Hanmi-Gamae eingenommen. Der Verteidiger startet bei Tsuki-Angriffen aus Musubidachi heraus. Bei Keri-Angriffen geht er zeitgleich mit dem Angreifer in Migi- oder Hidari-Hanmi-Gamae.

7. Kyu - Orangegurt

TACHI KATA

- Siehe 8. Kyu

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki No Tsukomi – Mawate Gedan Barai sonobate
3. Mawashigeri Jodan – Mawate Hanmi Gamae
4. Sokuto Fumikomi – Mawate Hanmi Gamae
5. Soto Uke – Mawate Soto Uke
6. Shuto Uke – Mawate Shuto Uke

RENZOKU WAZA - KOMBINATIONEN

1. Maegeri - Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

KATA

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

IPPON KUMITE

1. Nihonme Soto Uke:
Angriff: Junzuki Chudan
Abwehr: Soto Uke Chudan (Nagashi – herausgehen aus zentr. Linie), Okuriashi
Tsuki Jodan – Empi Chudan (Kuzushi)
2. Sanbonme Uchi Harai Uke:
Angriff: Mae Geri Chudan
Abwehr: Uchi Harai Uke - Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Ipponme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Eine Abwehr und Konter gegen Handgelenkgriff von vorn mit einer Hand

6. Kyu - Grüngurt

TACHI KATA

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Kette Junzuki – Mawate Jodan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawate Gedan Barai
3. Tobikomizuki – Mawate Hanmi Shizentai
4. Surikomi Mawashigeri – Mawate Hanmi Gamae
5. Sokuto – Mawate Hanmi Gamae
6. Hiji Uke / Tetsui – Mawate (Bewegung aus der Kata Pinan Sandan)

RENZOKU WAZA

1. Maegeri - Tobikumizuki – Sokuto
2. Maegeri - Junzuki – Surikomi Sokuto - Gyakuzuki

KATA

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

IPPON KUMITE

1. Yonhonme Jodan Uke:
Angriff: Junzuki Jodan
Abwehr: Jodan Uke – Okuriashi Uraken Jodan – Gyakuzuki
2. Gohonme Hiji Uke:
Angriff: Junzuki Chudan
Abwehr: Hiji Uke – Tetsui Uchi - Armhebel und Kniekontakt - Gleichgewicht brechen

OHYO KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Eine Abwehr und Konter gegen Handgelenkgriff von vorn mit 2 Händen

JIYU KUMITE

5. Kyu - Blaugurt

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Kette Junzuki – Mawate Jodan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawate Gedan Barai
3. Kette Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi – Mawate Gedan Barai
5. Nagashizuki – Mawate Hanmi Shizentai
6. Ushirogeri – Mawate Hanmi Gamae
7. Yokogeri – Mawate (Blickwendung)
8. Maetobigeri Jodan – Mawate Hanmi Gamae

RENZOKU WAZA

1. Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki
2. Maegeri - Nagashizuki Jodan – Gyakuzuki

KATA

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yondan

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

IPPON KUMITE

1. Ropponme Shuto Uke:
Angriff: Junzuki Jodan
Abwehr: Shuto Uke (Mahanmi Nekoashidachi) – Okuriashi Shuto Uchi Jodan –
Maegeri Chudan (vorderer Arm des Angreifers wird hierbei herangezogen)-
Okuriashi Empi Chudan – Uraken Uchi Jodan (Kuzushi)
2. Nanahonme Sotoharai Uke:
Angriff: Maegeri
Abwehr: Sotoharai Uke – Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Abwehr und Konter gegen Griff ins Revers von vorn mit 2 Händen
2. Abwehr und Konter gegen Würgen von vorn mit 2 Händen

JIYU KUMITE

4. Kyu Blaugurt

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawate Jodan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawate Gedan Barai
3. Kette Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi – Mawate Gedan Barai
5. Nagashizuki – Mawate Hanmi Shizentai
6. Ushiro Mawashigeri Jodan – Mawate Hanmi Gamae
7. Ushirogeri – Mawate Hanmi Gamae
8. Hizageri Mae / Yoko – Mawate Hanmi Gamae

RENZOKU WAZA

1. Nagashizuki Jodan - Mawashigeri - Ushirogeri - Maehizageri - Uchi Uke -Gyakuzuki
2. Ayumiashi Nagashizuki Jodan - Mawashigeri - Ushirogeri - Uchi Uke (rückwärts) - Gyakuzuki

KATA

1. Pinan Yondan
2. Pinan Godan

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

IPPON KUMITE

1. Happonme Chudan Nagashi Uke:
Angriff: Junzuki Chudan
Abwehr: Chudan Nagashi Uke (aus der zentr. Linie gehen und gleichzeitig Konter Haito Uchi Jodan) – Okuriashi Junzuki Jodan – Gyakuzuki Chudan (Kuzushi)
2. Kyuhonme Chudan Nagashi Barai:
Angriff: Mawashigeri Chudan
Abwehr: Chudan Nagashi Barai – Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Yonhonme
2. Gohonme

KIHON KUMITE

1. Ipponme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Befreiung aus Umklammerung von vorn (unterhalb der Arme)
2. Befreiung aus Umklammerung von hinten (unterhalb der Arme)

JIYU KUMITE

3. Kyu Braungurt

KIHON

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikumizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri
9. Sokuto
10. Ushiromawashigeri

UCHI WAZA

1. Shuto Hidari – Migi – Jodan
2. Tettsui Hidari Yoko Jodan – Migi Otoshi Chudan

RENZOKU WAZA

1. Surikomi Ushirogeri - Empi Uchi Ushiro - Tettsui Uchi Shikodachi - Uraken Nekoashidachi Jodan - Gyakuzuki
2. freie Wahl (mind. 4 Techniken, am Partner anwendbar und zu demonstrieren)

KATA

1. Pinan Godan
2. Kushanku

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

KIHON KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Abwehr und Konter gegen Würgen von der Seite
2. Befreiung aus Umklammerung von hinten (oberhalb der Arme)

JIYU KUMITE

2. Kyu Braungurt

KIHON

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikumizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri
9. Sokuto Jodan
10. Ushiromawashigeri

UCHI WAZA

1. Uraken Hidari Yoko Jodan – Migi Otoshi Chudan
2. Haito Hidari – Migi Ganmen – Hidari Ganmen – Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan

RENZOKU WAZA

1. Surikomi Jodan / Chudan Renzuki, Surikomi Maegeri, Mawashigeri, Uraken
2. freie Wahl (mind. 4 Techniken, am Partner anwendbar und zu demonstrieren)

KATA

1. Kushanku
2. Naihanchi

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

KIHON KUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Abwehr eines Stockangriff
2. Abwehr eines „Schwingers“ (Furizuki)

JIYU KUMITE

1. Kyu Braungurt

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Kette Junzuki Nidozuki | 7. Mawashigeri Jodan |
| 2. Kette Gyakuzuki Nidozuki | 8. Ushirogeri Chudan |
| 3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki | 9. Surikomi Sokuto |
| 4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki | 10. Ushiromawashigeri |
| 5. Tobikumizuki | 11. Nidangeri |
| 6. Nagashizuki | 12. Tobi Sokuto |

UCHI WAZA

1. Teisho Hidari Age – Migi Age Jodan
2. Empi Age Jodan – Mawashi Jodan – Yoko Chudan – Ushiro Chudan

RENZOKU WAZA

1. freie Wahl (mind. 4 Techniken, am Partner anwendbar und zu demonstrieren)
2. freie Wahl (mind. 4 Techniken, am Partner anwendbar und zu demonstrieren)

KATA

1. Kushanku
2. Naihanchi

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

KIHON KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
1. Sanbonme
2. Yonhonme
3. Gohonme

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. frei (Übung muß mit Transportgriff / Festlegegriff abgeschlossen werden)
2. frei (Übung muß mit Transportgriff / Festlegegriff abgeschlossen werden)

JIYU KUMITE

TERMINOLOGIE

Gaiwan Uke	Soto Uke
Naiwan Uke	Uchi Uke
Okuriashi	Vorwärts steppen
Tsugiashi	Hinteren Fuß heranziehen, dann vorderen Fuß vor
Ayumiashi	Vorwärts gehen (Schritt)
Kihon	Grundschule
Tsuki/Zuki	Schlag
Uke	Abwehr
Keri/Geri	Tritt
Tachi/Dachi	Stand
Mae	vorne
Ushiro	hinten
Yoko	Seite
Jodan	Obere Region des Körpers (Kopf)
Chudan	Mittlere Region des Körpers (Rumpf)
Gedan	Untere Region des Körpers (unterhalb Gürtel)
Rei	Verbeugen
Sensei	Lehrer
Otagai	Jeder Anwesende
Sempai	Fortgeschrittene
Kohai	Anfänger
Kuzushi	Gleichgewicht brechen