

Kyu-Prüfungsprogramm Wado Ryu

Berliner Karate Verband e. V.

Christina Gutz

Januar 2013

Vorwort

Diese Kyu-Prüfungsordnung der Stilrichtung Wado Ryu im BKV e. V. spiegelt folgende Zielsetzungen wider:

- 1. Es sollen die stiltypischen Elemente des traditionellen Wado Ryu vermittelt werden.**
- 2. Die Entwicklung der Selbstständigkeit des Schülers soll gefördert werden (Prinzip des Jiriki).**
- 3. Der Schüler wird langfristig auf die Dan-Prüfung vorbereitet.**

Inhalte aus vorangegangenen Stufen können stichprobenartig abgefragt werden.

Wahlpflichtteile¹

Wahlpflichtteile sind Sanbon bzw. Ippon Kumite, Kata Kaisetsu² und Selbstverteidigung. Aus diesen Bereichen muss ein Bereich gewählt werden.

Kata Kaisetsu wird aus einer der beiden zu prüfenden Kata gezeigt.

Die selbst entwickelten Renzoku Waza sind auch am Partner zu zeigen.

¹ Viele Sanbon bzw. Ippon Kumite sind von den Übungen aus *T. Kono: Karate. Der Weg zum Schwarzgurt. Hamburg 1982* abgeleitet, aber nicht identisch. Die jeweilige Ausgangsstellung ist hier jeweils angegeben als Aihanmi (gleichseitig) bzw. Gyakuhanmi (ungleichseitig).

² Kaisetsu: Üben von Anwendungsmöglichkeiten der Kata-Techniken am Partner.

9. Kyu – Weißgurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Jodan Uke
4. Gedan Barai
5. Maegeri Chudan

Kumite

Im Stand aus Hachiji Dachi

1. Jodan Uke gegen Jodan Tsuki
2. Uchi Uke gegen Chudan Tsuki
3. Soto Uke gegen Chudan Tsuki
4. Gedan Barai gegen Gedan Tsuki

8. Kyu – Gelbgurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Uchi Uke
4. Soto Uke
5. Maegeri Chudan
6. Surikomi Maegeri Chudan
7. Mawashigeri Chudan

Renzoku Waza

1. Chudan Maegeri – Gyakuzuki
2. Chudan Surikomi Maegeri – Gyakuzuki

Kata Pinan Nidan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Jodan Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
2. Chudan Uchi Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Uchi Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
3. Chudan Soto Uke (Aihanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Soto Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
4. Gedan Barai (Aihanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Gedan Barai - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Handgelenk greifen von vorn (1 Hand)

7. Kyu – Orangegurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki No Tsukomi
4. Shuto Uke in Nekoashi Dachi
5. Mawashigeri Chudan
6. Sokutogeri Fumikomi

Renzoku Waza

1. Maegeri Chudan – Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan
2. Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan – Mawashigeri Chudan
3. Surikomi Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan – Mawashigeri Chudan

Kata Pinan Nidan und Pinan Shodan

Ohyo Kumite Ipponme

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Soto Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Uraken in Shiko Dachi und Gyakuzuki)
2. Chudan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Uchi Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Yoko Empi Uchi in Shiko Dachi)
3. Gedan Uke (Aihanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Uchiharai Uke (dann erst Schritt zurück) - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

Kata Kaisetsu

Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Handgelenke greifen von vorn (2 Hände)

6. Kyu – Grüngurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi
4. Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Surikomi Mawashigeri Chudan
7. Sokutogeri Chudan

Renzoku Waza

1. Maegeri Chudan – Sokutogeri Fumikomi – Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan – Sokutogeri Chudan – Gyakuzuki Chudan
3. Maegeri Chudan – Junzuki Jodan – Surikomi Sokutogeri Chudan

Kata Pinan Shodan und Pinan Sandan

Ohyo Kumite Ipponme und Nihonme

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke Ipponme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – zweimal Abwehr Jodan Uke - dritte Abwehr Age Nagashizuki – Konter Gyakuzuki – Nagashi Shuto Uchi – Gyakuzuki – Mawashi Hizageri)
2. Jodan Uke Nihonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – zweimal Abwehr Jodan Uke - dritte Abwehr Age Nagashizuki – Konter Gyaku Mawashi Empi)
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme (Gyakuhanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Sotoharai Uke (gleiche Position, dann erst Schritt zurück) - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

Kata Kaisetsu

Selbstverteidigung

Handgelenke greifen von hinten (1 und 2 Hände)

5. Kyu – Blaugurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Ushirogeri Gedan
7. Surikomi Sokutogeri Chudan
8. Yokogeri

Renzoku Waza

1. Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi – Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan
3. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (3 – 5 Techniken)

Kata Pinan Sandan und Pinan Yodan

Ohyo Kumite Nihonme und Sanbonme

Ippon Kumite

1. Jodan Uke Sanbonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Shuto Nagashi Uke in Mashomen No Nekoashi Dachi mit Schritt zurück – Konter Gyakuzuki und Mawashigeri)
2. Jodan Uke Yonhonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Hiji Uke Jodan mit Schritt zurück – Konter Uraken)
3. Chudan Maegeri Uke Gohonme (Aihanmi: Angriff Surikomi Maegeri – Abwehr Suriashi (vorderes Bein etwas heranziehen) Sotoharai Uke – Konter Gyakuzuki)
4. Chudan Maegeri Uke Ropponme (Gyakuhanmi: Angriff Surikomi Maegeri – Abwehr Suriashi Uchiharai Uke – Konter Gyakuzuki)

Kata Kaisetsu

Selbstverteidigung

Körperumklammerung von vorn und hinten

Jiyu Kumite

4. Kyu – Blaugurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri Chudan
7. Ushirogeri Chudan
8. Maetobigeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri – Nagashizuki – Mawashigeri
2. Maegeri – Sokutogeri – Ushirogeri - Gyakuzuki
3. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (3 – 5 Techniken)

Kata Pinan Yodan und Pinan Godan

Ohyo Kumite Sanbonme und Yonhonme

Kihon Kumite Ipponme und Nihonme

Ippon Kumite

1. Jodan Juji Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Jodan Juji Uke – Konter entweder Gyakuzuki Chudan oder Mawashigeri Jodan)
2. Chudan Maki Uke Nihonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Maki Uke mit Schritt zurück – Konter Gyakuzuki und Uraken)
3. Chudan Otoshi Uke Ipponme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki – Abwehr Otoshi Uke mit Schritt zurück in Mashomen Nekoashidachi und gleichzeitig Konter Gyakuzuki Jodan)

Kata Kaisetsu

Selbstverteidigung

Greifen der Kleidung von vorn (2 Hände)

Jiyu Kumite

3. Kyu – Braungurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi
4. Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Ushiromawashigeri Jodan
10. Sokutogeri Chudan

Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri – Mawashigeri – Ushirogeri – Uraken
2. Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki – Mawashigeri
3. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (3 – 5 Techniken)

Kata Kushanku

Ohyo Kumite Yonhonme und Gohonme

Kihon Kumite Nihonme und Sanbonme

Ippon Kumite

1. Chudan Haishu Nagashi Uke (Aihanmi: Angriff Maegeri Chudan – Abwehr Haishu Nagashi Uke gleichzeitiger Konter Agezuki Chudan)
2. Chudan Uchi Sukui Uke (Gyakuhanmi: Angriff Sokutogeri Chudan – Abwehr Uchi Sukui Uke mit Schritt zurück - Konter Gyakuzuki Chudan)

Kata Kaisetsu

Selbstverteidigung

Würgen von vorn und hinten

Jiyu Kumite

2. Kyu – Braungurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Sokutogeri Fumikomi (Gyaku Sokuto Fumikomi)
8. Ushirogeri Chudan
9. Ushiromawashigeri Jodan
10. Nidangeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Jodanzuki – Gyakuzuki
2. Zenshinshite Jodan Chudan Renzoku – Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki
3. Eine selbst entwickelte Kombination (3 – 5 Techniken)

Kata Naihanchi

Ohyo Kumite 1 - 5: 3 Stichproben

Kihon Kumite Yonhonme und Gohonme

Ippon Kumite

1. Jodan Kake Uke³ (Aihanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Kake Uke mit Schritt zurück – Konter Jodan Agezuki – Mawashi Empi Uchi)
2. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Uchiharai Uke Ipponme (Aihanmi: Angriff zweimal Maegeri – Abwehr jeweils Uchiharai Uke – nach erster Abwehr Schritt zurück) – Konter Gyakuzuki
3. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Sotoharai Uke Ipponme (Gyakuhanmi: Angriff zweimal Maegeri – Abwehr jeweils Sotoharai Uke – nach erster Abwehr Schritt zurück) – Konter Gyakuzuki

Kata Kaisetsu

Jiyu Kumite

³ Jodan Kake Uke entspricht Jodan Shikkake Uke nach Teruo Kono

1. Kyu - Braungurt

Kihon Tsuki und Keri Waza

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

Renzoku Waza

1. Zenshinshite Jodan Chudan Renzuki – Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki – Mawashigeri
2. Ashi Barai – Gyakuzuki
3. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (4 – 6 Techniken)

Kata Kushanku, Naihanchi

Ohyo Kumite 1 – 5: 3 Stichproben

Kihon Kumite 1 – 5: 3 Stichproben

Ippon Kumite

1. Jodan Haishu Uke (Aihanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Haishu Uke – dann vorgehen und Konter Teisho Age Uchi (alternativ auch aus Gyakuhanmi, dann aber zum Kontern mit Schritt vorwärts))
2. Chudan Hasami Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Hasami Uke – Konter Uraken Jodan)
3. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Nihonme (Aihanmi: Angriff erst Surikomi Maegeri, dann Maegeri – Abwehr jeweils Sotoharai Uke – nach erster Abwehr Schritt zurück – Konter Gyakuzuki)

Kata Kaisetsu

Jiyu Kumite