

Karate-DO

Wado-Ryu Prüfungsprogramm



Impressum:

Herausgeber:
© Daniel Steffen

1. Auflage 31.06.2015

Druckdatum: 09.06.2015

Ablage: g:\daten\karate_ausarbeitung\osc-karate-40-jahre-wado-ryu_din-a5-buch.doc

Vorwort

Wir möchten mit dieser Ausarbeitung das Wado-Ryu Prüfungsprogramm etwas bildlicher darstellen.

Das vorhandene Programm wurde nicht verändert.

Informationen zum Prüfungsprogramm

Bei keiner besonderen Erwähnung sind alle Fuß- und Fausttechniken mindestens auf der Chudanstufe auszuführen.

Sind keine Wendungstechniken erwähnt, sind sie nach Ansage der Prüfer auszuführen.

Die Prüfer können Techniken aus vorangegangenen Gürtelgraden abfragen

Inhalt

Seite

Vorwort

Inhalt

Allgemein

3

9. Kyu

4

8. Kyu

5

7. Kyu

6

6. Kyu

8

5. Kyu

19

4. Kyu

3. Kyu

20

2. Kyu

21

1. Kyu

22

Inhalt

Seite

Allgemein

Name

Wa = weich, sanft, Ruhe, Harmonie

Do = Weg

Ryu = Stil, Schule

Stilgründer:

Professor Hironori Ohtsuka, Meijin,

10.Dan Gründer des Wado-Ryu,

Großmeister des Shindo Yoshinryu Jiu Jitsu Kempo.


(1892-1982)



Allgemein Karate-DO

Kara  = leer, unbewaffnet

te  = Hand

Do  = Weg, philosophischer Grundsatz

Karate heißt frei übersetzt: die leere, unbewaffnete Hand.

Zahlen

eins	ichi
zwei	ni
drei	san
vier	shi/you
fünf	go
sechs	roku
sieben	shichi
acht	hachi
neun	kyu
zehn	ju

Zahlen von eins bis zehn (Endvokale nicht betonen. Eher verschlucken)

Entwicklung:

Vereinsarbeiten

Kyu - Prüfungsprogramm des Wado-Ryu Ausschnittsweise

KARATE 8. KYU GELBGURT

KIHON - Grundscheule -

tsuki Faust

1. junzuki chudan - mawate jodan uke
2. gyakuzuki chudan - mawate gedan barai

keri Fuß

1. maegeri chudan
2. mawashigeri chudan

RENZOKU WAZA - Kombinationen -

1. maegeri chudan - tobikomizuki
2. maegeri chudan - gyakuzuki chudan

UKE - Abwehr - (ohne Partner)

1. chudan soto - uke / tsuki
Bemerkung: Die Ausführung erfolgt im Stand
2. chudan uchi - uke / tsuki
Bemerkung: Die Ausführung erfolgt im Stand

KATA

1. pinan nidan

KARATE 7. KYU ORANGEGURT

KIHON - Grundscheule -

tsuki Faust

1. junzuki no tsukomi
2. gyakuzuki no tsukomi

keri Fuß

1. surikomi maegeri chudan
2. surikomi mawashigeri chudan

RENZOKU WAZA - Kombinationen -

1. maegeri chudan - mawashigeri jodan - gyakuzuki chudan
2. maegeri chudan - gyakuzuki jodan - mawashigeri chudan

UKE - SANBON KUMITE

1. chudan soto - uke - maegeri / gyakuzuki
2. chudan uchi - uke - empi

KATA

1. pinan nidan
2. pinan shodan

Ab 2010 bis heute

Ursprung (1979)

Ab 2002 bis 2010

Wado-Ryu Geschichte kurzgefasst

Allgemein

Wir

folgt

9. Kyu - Weißgurt

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. Junzuki | Mawate Jodan Uke |
| 2. Gyakuzuki | Mawate Gedan Barai |
| 3. Maegeri | Mawate Kamaete |
| 4. Tachi Kata | (Fußstellungen) |

8. Kyu - Gelbgurt

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. Junzuki | Mawate Jodan Uke |
| 2. Gyakuzuki | Mawate Gedan Barai |
| 3. Maegeri | Mawate Kamaete |
| 4. Surikomi Maegeri | Mawate Kamaete |

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

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

KATA

1. Pinan Nidan



Junzuki Chudan



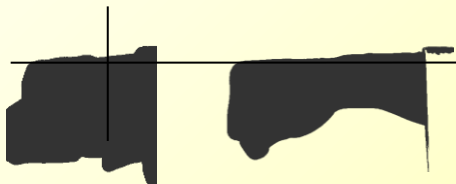
Mawate Jodan Uke



Gyakuzuki Chudan



Gedan Barai



Fausthaltung



Kata Sequenz Pinan Nidan

7. Kyu - Orangegurt

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

1. Junzuki No Tsukomi
2. Gyakuzuki No Tsukomi
3. Maegeri
4. Shuto Uke
5. Jodan Uke
6. Gedan Barai

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

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

KATA

1. Pinan Shodan

IPPONKUMITE

Rechts und Links:

1. Angriff: Junzuki – Abwehr: Uchi Uke
Konter: Gyakuzuki
2. Angriff: Maegeri – Abwehr: Uchi Harai Uke
Konter: Gyakuzuki



Junzuki No Tsukomi



Gyakuzuki No Tsukomi



Shuto Uke



Kata Sequenz Pinan

6. Kyu - Grüngurt

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Kette Junzuki | 5. Surikomi Mawashigeri |
| 2. Kette Gyakuzuki | 6. Sokuto Fumikomi |
| 3. Tobikomizuki | 7. Sokuto |
| 4. Kette Tobikomizuki | |

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Maegeri – Sokuto Fumikomii – Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri – Sokuto – Gyakuzuki
3. Meageri – Junzuki Chudan – Sokuto
4. Meageri – Junzuki Jodan – Surikomi Sokuto

KATA

1. Pinan Sandan

IPPONKUMITE

Rechts und Links:

1. Angriff: Tsuki Jodan – Abwehr: Soto Uke
Konter: Gyakuzuki
2. Angriff: Sokuto Chudan – Abwehr: Soto Harai Uke
Konter: Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Ipponme

JIYU KUMITE

5. Kyu - Blaugurt

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Kette Junzuki | 5. Nagashizuki |
| 2. Kette Gyakuzuki | 6. Ushirogeri |
| 3. Kette Junzuki No Tsukomi | 7. Sokuto |
| 4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi | 8. Maetobigeri |

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Mawashigeri – Ushirogeri – Gyakuzuki
2. Surikomi Sokuto Fumikomi – Ushirogeri – Uraken
Jodan
3. Jodan Uke – Meageri – Tobikomizuki Jodan

KATA

1. Pinan Yodan

IPPONKUMITE

1. Verteidigung gegen Ushirogeri
Abwehr und Konter frei
2. Verteidigung mit Nagashizuki
Angriff frei

OHYO KUMITE

Kihon Kumite

- | | |
|------------|------------|
| 1. Ipponme | 1. Ipponme |
| 2. Nihonme | |

SELBSTVERTEIDIGUNG

Nahkampf:

Techniken am Partner: 1. Urazuki, 2. Tatezuki, 3. Enpi,
4. Hizageri

JIYU KUMITE

4. Kyu

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

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

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Nagashizuki Jodan – Mawashigeri – Ushirogeri – Maehizageri – Uchi Uke - Gyakuzuki
2. Tobikomizuki Jodan – Meageri – Soto Uke Jodan - Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi – Mawashigeri – Hizageri – (Yoko Kibadachi) – Enpi Uchi Chudan

KATA

1. Pinan Godan

IPPONKUMITE

1. Verteidigung gegen Ushirogeri
Abwehr und Konter frei

OHYO KUMITE

Kihon Kumite

- | | |
|-------------|------------|
| 1. Ipponme | 1. Ipponme |
| 2. Nihonme | 2. Nihonme |
| 3. Sanbonme | |

SELBSTVERTEIDIGUNG

Gegen Klammern von vorn, Seite, hinten (Arme frei lassen).
Festhakten der Handgelenke mit einer und zwei Händen

JIYU KUMITE

3. Kyu

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

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

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Surikomi Ushirogeri – Enpi Uchi Ushiro – Tettsui Uchi (Kiba Dachi) – Uraken Jodan (Nekoashi Dachi) - Gyakuzuki
2. Surikomi Meageri – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri – Uraken Jodan
3. Surikomi Meageri – Surikomi Mawashigeri – Surikomi Maetobigeri – Tettsui Uchi

KATA

1. Kushanku

OHYO KUMITE

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

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

DEMONSTRATION

Selbstverteidigung: Gegen Umklammerung von Körper und Armen von vorne, seitwärts und hinten. Gegen Würger mit langem Arm von vorn, Seite, hinten, oder wahlweise zur Selbstverteidigung, Kata Bunkai oder Freikampf

JIYU KUMITE

2. Kyu

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Kette Junzuki | 6. Surikomie Mawashigeri |
| 2. Kette Gyakuzuki | 7. Surikomie Sokuto |
| 3. Kette Junzuki No Tsukomi | 8. Ushirogeri |
| 4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi | 9. Meatobigeri |
| 5. Nagashizuki | |

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Surikomi Meageri – Nagashizuki – Mawashigeri
2. Surikomi Sokuto – Uchi Uke (Kiba Dachi) – Urazuki Chudan – Gedan Barai - Meageri
3. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki – Meageri – Nagashizuki Jodan – Gyakuzuki - Mawashigeri

KATA

1. Naihanchi

OHYO KUMITE

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

Kihon Kumite

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

DEMONSTRATION

Selbstverteidigung: Gegen Würgen von vorn, Seite, hinten mit gekrümmtem Arm. Gegen Schwitzkasten, gegen am Kragen eine Hand, zwei Hände fassen oder wahlweise zur Selbstverteidigung, Kata Bunkai oder Freikampf.

JIYU KUMITE



1. Kyu

KIHON TSUKI & KERI

- Grundtechniken

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Kette Junzuki | 6. Surikomie Mawashigeri |
| 2. Kette Gyakuzuki | 7. Mawashigeri |
| 3. Kette Junzuki No Tsukomi | 8. Ushirogeri |
| 4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi | 9. Surikomi Sokuto |
| 5. Nagashizuki | |

RENZOKU WAZA

- Kombinationen

1. Maegeri – Sokuto – Ushirogeri – Uraken Jodan - Gyakuzuki
2. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki – Surikomi Maegeri – Mawashirgeri – Uraken Jodan

KATA

1. Kushanku
2. Naihanchi

OHYO KUMITE

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

Kihon Kumite

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

DEMONSTRATION

Selbstverteidigung: Gegen Umklammerung von Körper und Armen von vorn, seitwärts und hinten. Gegen Würger mit langem Arm von vorn, Seite, hinten oder wahlweise zur Selbstverteidigung, Kata Bunkai oder Freikampf.

JIYU KUMITE

