



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 yashinau 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

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