

# Kyu-Prüfungsprogramm Wado-Ryu Karate Hessen

Alexander Kuppler  
Stand Dezember 2021

## Vorbemerkungen

Dieses Prüfungsprogramm orientiert sich an den Vorgaben des Kyu-Rahmenprogramms des DKV in der Stilrichtung Wado-Ryu

Die Prüflinge sollen systematisch auf das Dan-Prüfungsprogramm vorbereitet werden.

Die Prüflinge sollen in ihrer Selbständigkeit gefördert werden.

Im Wahlteil werden vom Prüfling ab 7. Kyu 2 Übungen aus 2 verschiedenen Bereichen (Ohyo Kumite, Ippon Kumite, Selbstverteidigung oder Jiyu Kumite), ab 3. Kyu werden 3 Übungen gewählt. Hier ist es möglich, die jeweils 3 Kihon Kumite zu zeigen.

Die Inhalte früherer Prüfungen (insbesondere KATA) können jederzeit stichprobenartig abgefragt werden.

9. Kyu - Weißgurt

**Kihon**

- **Tsuki und Uke** (Zenkutsu Dachi)
  - ◆ Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
  - ◆ Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
  - ◆ Jodan Uke - Mawate Jodan Uke
  - ◆ Gedan Barai - Mawate Gedan Barai
  
- **KERI** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Maegeri Chudan

8. Kyu – Gelbgurt

**Kihon**

- **Tsuki und Uke** (Zenkutsu Dachi)
  - ◆ Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke
  - ◆ Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai
  - ◆ Soto Uke – Mawate Soto Uke
  - ◆ Uchi Uke – Mawate Uchi Uke
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Maegeri Chudan
  - ◆ Mawashigeri Chudan
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan
  - ◆ Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

**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

- Stellung Gyakuhanmi

Angreifer links\* Zenkutsu Dachi, Verteidiger rechts\* 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 und Uke** (Zenkutsu Dachi)
  - ◆ Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke
  - ◆ Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai
  - ◆ Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Maegeri Chudan
  - ◆ Mawashigeri Chudan
  - ◆ Sokuto Fumikomi Gedan
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Maegeri Chudan – Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan
  - ◆ Maegeri Chudan – Gyakuzuki Chudan – Mawashigeri Chudan

### Kata

- ◆ Pinan Nidan
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Pinan Nidan zu zeigen

## **Wahlteil** (2 Übungen aus 2 Bereichen)

### ■ **Ohyo Kumite**

- ◆ Ipponme

### ■ **Ippon Kumite**

- Stellung Gyakuhanmi

Angreifer rechts\*, Verteidiger links \*- Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger weicht nach rechts aus und blockt Tettsui Uchi von oben (Stellung: Hahanmi Nekoashi Dachi) - Verteidiger Schritt 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 weicht leicht nach links hinten aus und blockt Chudan Barai - Verteidiger kontert Gyakuzuki Chudan

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

### ■ **Selbstverteidigung**

- ◆ Angriff: Greifen des Handgelenks

## 6. Kyu – Grüngurt

### Kihon

- **Tsuki und Uke** (Zenkutsu Dachi)
  - ◆ Kette Junzuki – Mawate Jodan Uke
  - ◆ Kette Gyakuzuki – Mawate Gedan Barai
  - ◆ Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
  - ◆ Gyakuzuki No Tsukomi – Mawate Gedan Barai
  - ◆ Shuto Uke (Mahanmi Nekoashi Dashi) – Mawate Shuto Uke
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Sokuto Chudan
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Shuto Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Surikomi Maegeri Chudan – Sokuto Chudan – Gyakuzuki Jodan

### Kata

- ◆ Pinan Shodan
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Pinan Shodan zu zeigen



## **Wahlteil** (2 Übungen aus 2 Bereichen)

### ■ **Ohyo Kumite**

- ◆ Nihonme

### ■ **Ippon Kumite**

- ◆ Stellung Gyakuhanmi

Angreifer links\*, Verteidiger rechts\* – Angreifer Maegeri Chudan,  
Verteidiger Sotoharai Uke und Konter Gyakuzuki Chudan

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

- ◆ Stellung Aihanmi

Angreifer links\*, Verteidiger links\* – Angreifer Junzuki Chudan – Verteidiger  
Schritt zurück Soto Uke, Konter Suriashi Mae Ashi Geri und Gyakuzuki

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

### ■ **Selbstverteidigung**

- ◆ Angriff: Körperumklammerung

### ■ **Jiyu Kumite**

5. Kyu – Blaugurt

**Kihon**

- **Tsuki und Uke** (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 (Hanmi Shizentai)
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Sokuto Chudan
  - ◆ Yokogeri Chudan (Jigotai)
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Uraken Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Tobikomizuki Jodan – Maegeri Chudan – Surikomi Mawashigeri Jodan

**Kata**

- ◆ Pinan Sandan
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Pinan Sandan zu zeigen

## **Wahlteil** (2 Übungen aus 2 Bereichen)

### ■ **Ohyo Kumite**

- ◆ Sanbonme

### ■ **Ippon Kumite**

- ◆ Stellung Aihanmi

Angreifer links\*, Verteidiger links\* – Angreifer Maegeri Chudan,  
Verteidiger Uchiharai Uke und Konter Gyakuzuki Chudan

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

- ◆ Stellung Aihanmi

Angreifer links\*, Verteidiger links\* – Angreifer Junzuki Jodan, Verteidiger  
weicht leicht nach links hinten mit Shuto Nagashi Uke aus – Verteidiger  
kontert Gyakuzuki, greift mit rechts den Arm des Angreifers und kontert  
Mawashigeri Jodan

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

### ■ **Selbstverteidigung**

- ◆ Angriff: Würgen

### ■ **Jiyu Kumite**

#### 4. Kyu – Blaugurt

### Kihon

- **Tsuki und Uke** (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
  - ◆ Nagashizuki (Hanmi Shizentai)
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Yokogeri Chudan (Jigotai)
  - ◆ Ushirogeri Chudan
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Tettsui Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Sokuto Chudan – Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan – Gyakuzuki Chudan

### Kata

- ◆ Pinan Yondan
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Pinan Yondan zu zeigen

## **Wahlteil** (2 Übungen aus 2 Bereichen)

- **Ohyo Kumite**

- ◆ Yonhonme

- **Kihon Kumite**

- ◆ Ipponme

- **Ippon Kumite**

- ◆ Stellung Gyakuhanmi

Angreifer links\*, Verteidiger rechts\* – Angreifer Maegeri Chudan, Verteidiger weicht leicht nach rechts hinten und blockt Gyaku Gedan Barai 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 blockt Maki Uke – Verteidiger hebt den Angreifer über den Arm und kontert Uraken und Gyakuzuki zum Kopf

*\* und umgekehrt (andere Seite)*

- **Selbstverteidigung**

- ◆ Angriff: mit Stock

- **Jiyu Kumite**

### 3. Kyu – Braungurt

## Kihon

- **Tsuki und Uke** (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 (Hanmi Shizentai)
  - ◆ Nagashizuki (Hanmi Shizentai)
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Hizageri Mae Yoko Chudan
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Teisho Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ der Prüfling entwickelt selbst eine Kombination aus 3 – 5 Techniken

## Kata

- ◆ Pinan Godan
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Pinan Godan zu zeigen

**Wahlteil** (3 Übungen)

- **Kihon Kumite**
  - ◆ Ipponme
  - ◆ Nihonme
  - ◆ Sanbonme
  
- **Selbstverteidigung**
  - ◆ der Prüfling entwickelt selbst eine Übung
  
- **Jiyu Kumite**

## 2. Kyu – Braungurt

### **Kihon**

- **Tsuki und Uke** (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 (Hanmi Shizentai)
  - ◆ Nagashizuki (Hanmi Shizentai)
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Nidangeri
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Haito Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ der Prüfling entwickelt selbst eine Kombination aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

### **Kata**

- ◆ Kushanku
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Kushanku zu zeigen



**Wahlteil** (3 Übungen)

■ **Kihon Kumite**

- ◆ Nihonme
- ◆ Sanbonme
- ◆ Yonhonme

■ **Selbstverteidigung**

- ◆ der Prüfling entwickelt selbst zwei Übungen

■ **Jiyu Kumite**

1. Kyu - Braungurt

**Kihon**

- **Tsuki und Uke** (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 (Hanmi Shizentai)
  - ◆ Nagashizuki (Hanmi Shizentai)
  
- **Keri** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Ushiromawashigeri Jodan
  
- **Uchi** (Hanmi Gamae)
  - ◆ Empi Uchi
  
- **Renzoku Waza** (Hanmi Gamae)
  - ◆ der Prüfling entwickelt selbst eine Kombination aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

**Kata**

- ◆ Naihanchi
  
- **Kata Bunkai**
  - ◆ es ist eine Bunkai aus Naihanchi zu zeigen

**Wahlteil** (3 Übungen)

- **Kihon Kumite**
  - ◆ Sanbonme
  - ◆ Yonhonme
  - ◆ Gohonme
  
- **Selbstverteidigung**
  - ◆ der Prüfling entwickelt selbst eine Übung
  
- **Jiyu Kumite**

## Fachbegriffe

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| Tsuki/ Zuki  | (Faust-) Stoss             |
| Uchi         | Schlag                     |
| Uke          | Abwehr                     |
| Keri/ Geri   | (Fuss-) Tritt              |
| Tachi/ Dachi | Stand                      |
| Mae          | vorne                      |
| Yoko         | seitwärts                  |
| Ushiro       | hinten                     |
| Mawate       | Wendung                    |
| Kihon        | Grundschule                |
| Hanmi Gamae  | Kampfstellung              |
| Renzoku Waza | Kombinationen              |
| Jiyu Kumite  | Freikampf                  |
| Kata Bunkai  | Anwendungen aus einer Kata |
| Jodan        | obere Körperregion         |
| Chudan       | mittlere Körperregion      |
| Gedan        | untere Körperregion        |