

Kyu- Prüfungsprogramm



Wado-Ryu Karate

gültig in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern

Heruntergeladen von www.sakuraparchim.de



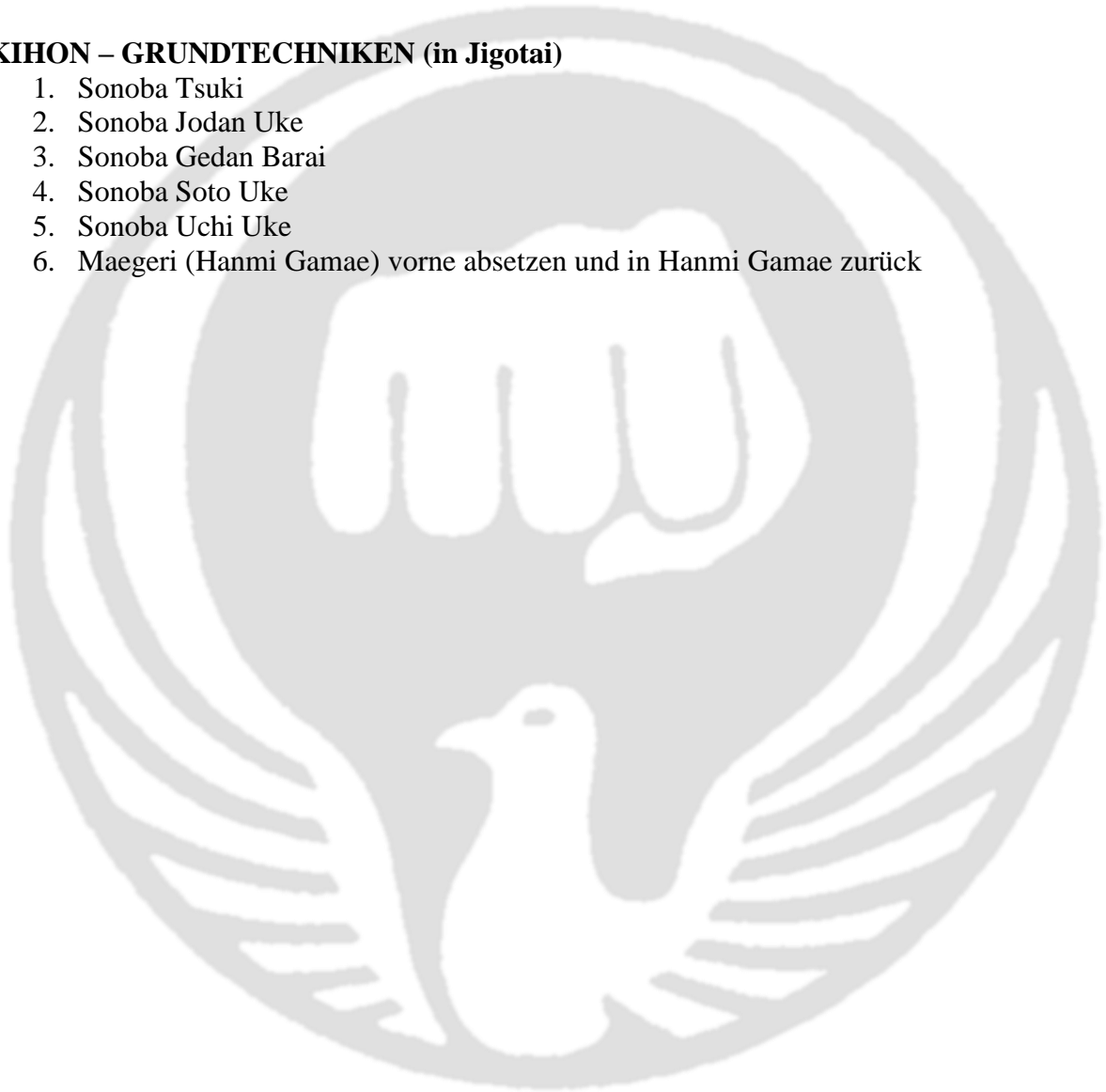
9. Kyu – Weißgurt

TACHI KATA

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

KIHON – GRUNDTECHNIKEN (in Jigotai)

1. Sonoba Tsuki
2. Sonoba Jodan Uke
3. Sonoba Gedan Barai
4. Sonoba Soto Uke
5. Sonoba Uchi Uke
6. Maegeri (Hanmi Gamae) vorne absetzen und in Hanmi Gamae zurück



8. Kyu – Gelbgurt

TACHI KATA

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

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Junzuki Chudan - Mawatte Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawatte Gedan Barai
3. Uchi Uke – Mawatte Uchi Uke
4. Maegeri Chudan – Mawatte Hanmi Gamae
5. Surikomi Maegeri Chudan - Mawatte Hanmi Gamae
6. Mawashigeri - Mawatte 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)

Ipponme Nr. 1 (Uchi Uke):

Angriff (aus Musubidachi in Shizentaidachi, dann vorgehen in Junzukidachi): Junzuki Chudan

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 (wie 8. Kyu)

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

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

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

Nihonme Nr. 2 (Soto Uke)

Angriff: Junzuki Chudan

Abwehr: Soto Uke Chudan (Nagashi – herausgehen aus zentr. Linie), Okuriashi Tsuki
Jodan – Empi Chudan (Kusushi) – Gyakuzuki Chudan

Sanbonme Nr. 3 (Uchi Harai Uke)

Angriff: Mae Geri Chudan

Abwehr: Uchi Harai Uke - Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Ipponme

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyu Ippon Kumite

Jiyu Kumite

6. Kyu – Grüngurt

TACHI KATA

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

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

RENZOKU WAZA

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

KATA

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

BUNKAI / KAISETSU – 1 ANWENDUNG AUS DER KATA

IPPON KUMITE

Yonhonme Nr. 4 (Jodan Uke)

Angriff: Junzuki Jodan

Abwehr: Jodan Uke – Okuriashi Uraken Jodan – Gyakuzuki

Gohonme Nr. 5 (Hiji Uke)

Angriff: Junzuki Chudan

Abwehr: Hiji Uke – Tetsui Uchi - Armhebel und Kniekontakt - Gleichgewicht brechen

OHYO KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme

WAHLTEIL (A oder B):

A. Selbstverteidigung

B. Jiyu Nihon Kumite (Bei diesem Kumite wird mit jeweils zwei Techniken angegriffen)

JIYU KUMITE

5. Kyu - Blaugurt

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Kette Junzuki – Mawatte Jodan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki No Tsukomi – Mawatte Jodan Uke
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikominagashizuki – Mawatte Hanmi Shizentai
6. Ushirogeri – Mawatte Hanmi Gamae
7. Yokogeri – Mawatte (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

Ropponme Nr. 6 (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 (Kusushi)

Nanahonme Nr. 7 (Sotoharai Uke)

Angriff: Maegeri

Abwehr: Sotoharai Uke – Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyu Sanbon Kumite (Mit drei Techniken angreifen)

JIYU KUMITE

4. Kyu Blaugurt

KIHON

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

Happonme Nr. 8 (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 (Kusushi)

Kyuhonme Nr. 9 (Chudan Nagashi Barai)

Angriff: Mawashigeri Chudan

Abwehr: Chudan Nagashi Barai – Gyakuzuki

OHYO KUMITE

1. Yonhonme
2. Gohonme

KIHON KUMITE

1. Ipponme

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyu Yonhon Kumite (Mit vier Techniken angreifen)

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. Tobikominagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri
9. Sokuto
10. Ushiromawashigeri

UCHI WAZA

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

RENZOKU WAZA

1. Surikomi Ushirogeri - Empi Uchi Ushiro - Tetsui Uchi Shikodachi - Uraken Nekoashidachi Jodan - Gyakuzuki
2. freie Wahl (min. 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

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
- B. Ohyo Kumite Ipponme & Nihonme (mit Anwendung)

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. Tobikominagashizuki
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 (min. 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

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
 1. Abwehr eines Stockangriff
 2. Abwehr eines „Schwingers“ (Furizuki)
- B. Ohyo Kumite Nihonme & Sanbonme (mit Anwendung)

JIYU KUMITE

1. Kyu Braungurt

KIHON - GRUNDTECHNIKEN

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikumizuki
6. Tobikominagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Surikomi Sokuto
10. Ushiromawashigeri
11. Nidangeri
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
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

WAHLTEIL (A oder B):

- A. Selbstverteidigung
- B. Ohyo Kumite Yonhonme & Gohonme (mit Anwendung)

JIYU KUMITE