

Kyu-Prüfungsprogramm Wado Ryu

Karateverband Baden-Württemberg

Version 1.0 – August 2020

Version 1.1 – Januar 2022

Vorbemerkungen

A. Grundsatz

- Der Aufbau des Kyu-Prüfungsprogramms Wado Ryu BW leitet sich von der Wado Ryu-DAN-Prüfungsordnung 2009 ab. Ziel ist es, die Schüler im Training auf die Anforderungen des DAN-Programms hinzuführen.
- Im Kyu-Prüfungsprogramm BW sind Pflicht- und Zusatzprogramm aus der DAN-Prüfungsordnung Wado Ryu des DKV inhaltlich zusammengefasst, da beide Teile verpflichtend zu trainieren sind.
- Die für Wado Ryu spezifischen Elemente (Tai Sabaki, gleichzeitige Abwehr- und Angriffstechniken, Schutz der zentralen Linie) sollen verstärkt eingebracht werden.

B. Ausführung

- Uke-Techniken sind in der Vorwärts- und Rückwärts-Bewegung zu zeigen.
- Sollten im Kihon Keri-Techniken Jodan nicht möglich sein, kann man diese Techniken auch Chudan oder Gedan ausführen.
- Sollten Sprungtechniken nicht möglich sein, kann die Technik auch ohne Sprung ausgeführt werden.
- Kumite-Formen:
 - Bei Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahren: Bewusst langsame Ausführung, Stellungen sowie Angriffs- und Verteidigungshöhen müssen stimmen.
 - Bei Karatekas über 14 Jahren: Kraft, Schnelligkeit und die richtige Distanz müssen zusätzlich erkennbar sein.

9. Kyu – Weißgurt

Kihon (*Grundtechniken*) – Tsuki, Uke und Keri Waza

TSUKI (*aus Zenkutsu Dachi*)

- Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
- Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai

UKE (*im Stand, aus Shiko Dachi*)

- Jodan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke

KERI (*aus Zenkutsu Dachi / Kamae*)

- Maegeri Chudan

8. Kyu – Gelbgurt

Kihon

TSUKI WAZA

- Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
- Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai

UKE WAZA (*vorwärts und rückwärts laufen*)

- Jodan Uke
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Gedan Barai

KERI WAZA (*aus Moto Dach*)

- Maegeri Chudan
- Surikomi Maegeri Chudan

RENZOKU WAZA (*Kombinationen*)

- Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
- Surikomi Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

Kata

- Taikyoku Shodan

Kumite

IPPON KUMITE (*siehe Tabelle 1 im Anhang*)

- Tsuki Uke Ipponme (1)
- Tsuki Uke Nihonme (2)

7. Kyu – Orangegurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke
- Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai
- Junzuki No Tsukomi – Mawate Jodan Uke
- Tobikomizuki (*aus Shizentai*)
- Mawashigeri Chudan
- Sokuto Fumikomi Gedan

RENZOKU WAZA

- Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
- Surikomi Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

Kata

- Kihon Kata (Taikyoku Shodan)
- Pinan Nidan

Kumite

KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **einem** Beispiel je Kata zu erläutern und am Partner zu demonstrieren (je nach Kyu-Grad).

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Sanbonme (3)
- Tsuki Uke Yonhonme (4)
- Keri Uke Ipponme (1)

OHYO KUMITE

- Ipponme (1)

SELBSTVERTEIDIGUNG (*siehe Tabelle 2 im Anhang*)

- Handgelenk greifen von vorn (gerade)

6. Kyu – Grüngurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki - Mawate Jodan Uke
- Kette Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai
- Junzuki No Tsukomi - Mawate Jodan Uke
- Gyakuzuki No Tsukomi - Mawate Gedan Barai
- Tobikomizuki (*aus Shizentaï*)
- Shuto Uke (*aus Ma Hanmi Nekoashi Dachï*)
- Surikomi Mawashigeri Chudan
- Sokuto Chudan

RENZOKU WAZA

- Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi Gedan - Gyakuzuki Jodan
- Maegeri Chudan - Gyakuzuki Jodan - Surikomi Sokuto Chudan

Kata

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan

Kumite

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Gohonme (5)
- Tsuki Uke Ropponme (6)
- Keri Uke Nihonme (2)

OHYO KUMITE

- Nihonme (2)
- Sanbonme (3)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **einem** Beispiel **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren (je nach Kyu-Grad).

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

- Handgelenk greifen von vorn (gerade und über Kreuz)
- Handgelenke greifen von vorn

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

Die Prüflinge zeigen einen freien Austausch von Angriff, Abwehr und Gegenangriff (Konter). Die jeweilige Technik wird vor dem Ziel abgestoppt, mit einem Abstand entsprechend dem KYU-Grad. Es sollen sowohl Kampfgeist als auch saubere Technik und Haltung gezeigt werden (Zanshin).

5. Kyu – Blaugurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki NoTsukomi - Mawate Jodan Uke
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi - Mawate Gedan Barai
- Tobikomizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Nagashizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Shuto Uke
- Sokuto Chudan
- Sokuto Fumikomi Gedan
- Yokogeri Chudan (*aus Jigotai*)

RENZOKU WAZA

- Surikomi Maegeri Chudan - Nagashi Uchi Uke Jodan - Uraken Jodan - Gyakuzuki Chudan
- Tobikomizuki Jodan - Maegeri Chudan - Surikomi Mawashigeri Jodan (*bzw. Chudan*)

Kata

- Pinan Shodan
- Pinan Sandan

Kumite

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Nanahonme (7)
- Tsuki Uke Hachihonme (8)
- Keri Uke Sanbonme (3)
- Keri Uke Yonhonme (4)

OHYO KUMITE

- Sanbonme (3)
- Yonhonme (4)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **zwei** Beispielen **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren.

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

- Körperumklammerung von vorn
- Greifen am Kragen / Revers mit einer Hand
- Würgen mit einer Hand

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

4. Kyu – Violettgurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki No Tsukomi
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi
- Tobikomizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Nagashizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Sokuto Fumikomi Gedan (*mit dem vorderen und dem hinteren Bein*)
- Ushirogeri Chudan

UCHI WAZA

- Shuto Uchi
- Uraken Uchi

RENZOKU WAZA

- Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Jodan
- Sokuto Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan - Gyakuzuki Chudan

Kata

- Pinan Sandan
- Pinan Yondan

Kumite

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Kyuhonme (9)
- Keri Uke Nanahonme (7)

OHYO KUMITE

- Yonhonme (4)
- Gohonme (5)

KIHON KUMITE

- Ipponme (1)
- Nihonme (2)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **zwei** Beispielen **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren.

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

- Körperumklammerung von hinten
- Greifen am Kragen / Revers mit beiden Händen
- Würgen mit beiden Händen

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

3. Kyu – Braungurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Junzuki Nidozuki
- Gyakuzuki Nidozuki
- Kette Junzuki No Tsukomi
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi
- Tobikomizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Nagashizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Yokogeri Chudan
- Ushirogeri Chudan
- Hizageri Mae Yoko (*zweimal als Maegeri und Mawashigeri*)

UCHI WAZA

- Tettsui Uchi
- Teisho Uchi

RENZOKU WAZA

Die Prüflinge überlegen sich selbst 2 Kombinationen aus je 3 – 5 Techniken

Kata

- Pinan Yondan
- Pinan Godan

Kumite

IPPON KUMITE

- Keri Uke Gohonme (5)
- Keri Uke Ropponme (6)

OHYO KUMITE

2 Stichproben aus 1 – 5

KIHON KUMITE

- Nihonme (2)
- Sanbonme (3)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **zwei** Beispielen **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren.

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

- Angriff mit Faust (Schwinger bzw. Mawashi Zuki)
- Angriff mit Stock (Stoß nach vorne)

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

2. Kyu – Braungurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki Nidozuki
- Kette Gyakuzuki Nidozuki
- Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Chudan
- Sokuto Fumikomi Gedan (*mit dem hinteren und vorderen Bein*)
- Sokuto Chudan
- Ushirogeri Chudan
- Nidangeri
- Ushiromawashigeri

UCHI WAZA

- Haito Uchi
- Empi Uchi

RENZOKU WAZA

Die Prüflinge überlegen sich selbst 2 Kombinationen aus je 3 – 5 Techniken und demonstrieren diese ohne und mit Partner.

Kata

- Pinan Godan
- Kushanku

Kumite

IPPON KUMITE

- Keri Uke Kyuhonme (9)
- Keri Uke Jupponme (10)

OHYO KUMITE

2 Stichproben aus 1 – 5

KIHON KUMITE

- Sanbonme (3)
- Yonhonme (4)

2. Kyu – Braungurt (*Fortsetzung*)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **drei** Beispielen **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren (je nach Kyu-Grad).

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

- Schwitzkasten
- Angriff mit Stock (Schwung von oben nach unten)

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

1. Kyu – Braungurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki Nidozuki
- Kette Gyakuzuki Nidozuki
- Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki i
- Tobikomizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Nagashizuki (*aus Hanmi Shizentai*)
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Chudan
- Sokuto Fumikomi Gedan (*mit dem hinteren und vorderen Bein*)
- Sokuto Chudan
- Yokogeri Chudan (*aus Jigotai*)
- Hizageri Mae Yoko
- Ushirogeri Chudan
- Nidangeri
- Tobi Sokuto (*Kesa Geri*)
- Ushiomawashigeri Jodan bzw. Chudan
- Maetobigeri

UCHI WAZA

Alle

RENZOKU WAZA

Die Prüflinge überlegen sich selbst 2 Kombinationen aus je 3 – 5 Techniken und demonstrieren diese ohne und mit Partner.

Kata

- Kushanku
- Naihanchi

Kumite

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Juponme (10)
- Keri Uke Hachihonme (8)

OHYO KUMITE

2 Stichproben aus 1 - 5

1. Kyu – Braungurt (*Fortsetzung*)

KIHON KUMITE

- Yonhonme (4)
- Gohonme (5)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU

Die Prüflinge sind in der Lage, die in der Kata vermittelten Prinzipien anhand von **drei** Beispielen **pro Kata** zu erläutern und am Partner zu demonstrieren.

WAHLTEIL B – SELBSTVERTEIDIGUNG

Die Prüflinge erarbeiten selbstständig **drei** Situationen auf welche sie angemessen (verhältnismäßig) reagieren. Zum Abschluss muss der Gegner zu Boden gebracht oder gehobelt werden.

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

Anhang (1/3) – Ippon Kumite Tsuki Uke

Nr.	Angriff	Verteidigung	Kyu-Prüfungs-Grad
1	Junzuki Jodan	Links zurück, Jodan Uke mit rechts - vorgeiten mit geschnapptem Gyakuzuki (Jodan Uke bleibt stehen)	8
2	Junzuki Chudan	Nach rechts herausgleiten und Gedan Barai mit links – Vorgeiten diagonal (Knie kontrollieren), dabei mit links Schulter-/Armkontrolle, geschnappter Gyakuzuki mit rechts- mit rechts Hikite des Angreifers kontrollieren	8
3	Junzuki Chudan	Rechts zurück, Otoshi Uke mit links zur Außenseite (links vorn stehen) – Tsuki Jodan – Gyakuzuki und Armkontrolle	7
4	Junzuki Chudan	Nach rechts herausgleiten, Otoshi Uke mit links zur Innenseite (links vorne stehen) – Tsuki Chudan/Jodan – Vorgeiten (Knie kontrollieren), dabei mit links Schulter-/Armkontrolle, Gyakuzuki mit rechts – mit rechts Hikite kontrollieren	7
5	Junzuki Jodan	Jodan Uke mit rechts – dann Arm von außen kontrollieren mit links und Tate-Tsuki rechts – mit rechts den Arm blockieren/Gleichgewicht brechen und Gyakuzuki, dabei etwas seitlich stehen (ähnlich Naihanchi/Seishan Dachi) und Knie destabilisieren – Kontrolle mit links über Gürtel	6
6	Junzuki Jodan	Jodan Uke mit links – Uraken mit linker Hand von oben, dabei leicht nach rechts steppen – Arm/Schulter blockieren und Gyakuzuki, dabei Kniekontrolle – Hikite kontrollieren	6
7	Junzuki Chudan	Rechts zurück, Hiji Uke von außen (wie Pinan Sandan) – Tettsui links - Schulterhebel	5
8	Junzuki Chudan	Links zurück, Hiji Uke von innen – Handgelenk mit links greifen und Tettsui rechts – vorgeiten, dabei den Tettsui in Uraken rechts von oben schnappen lassen und Handgelenkhebel links ansetzen – Age Empi rechts und Handgelenkhebel verstärken, Knie kontrollieren	5
9	Junzuki Jodan	Links herausgehen, Kake Uke mit rechts – mit links Arm kontrollieren, rechts Tate Tsuki Chudan – umgreifen/ rechte Hand bleibt zwischen Schulter und Ellenbogen, Mae-Ashi Geri – Gyakuzuki , dabei etwas seitlich stehen (ähnlich Naihanshi/Seishan Dachi) mit Knie-und Armkontrolle	4
10	Junzuki Chudan	Otoshi Uke links mit offener Hand in Mashomen Nekoashi Dachi – rechts Haito zur Nase – Mae Geri – Tsuki Chudan/Jodan mit Handgelenkhebel – Age Empi und Handgelenkhebel verstärken	1

Anhang (2/3) – Ippon Kumite Keri Uke

Nr.	Angriff	Verteidigung	Kyu-Prüfungs-Grad
1	Maegeri	Rechts zurück, links Uchi Harai Uke (Nagashi) Uke außen (Anfänger mit Faust, später mit offener Hand) – Gyakuzuki – Arm/Schulter kontrollieren	7
2	Maegeri	Links zurück, rechts Uchi Harai (Nagashi) Uke innen (Anfänger mit Faust, später mit offener Hand) – rechts Haishu Uchi (Handrücken) schnappen – Hikite kontrollieren – Gyakuzuki links – Arm/Schulter kontrollieren	6
3	Maegeri	Rechts zurück, Soto Harai Uke außen – Tsuki Jodan rechts – Gyakuzuki Chudan links – Kontrolle mit linker Hand über dem Gürtel	5
4	Maegeri	Links zurück, Soto Harai Uke innen – Tsuki Jodan/Chudan links – Gyakuzuki rechts – Schulter und Hikite kontrollieren	5
5	Maegeri	Vorgehen “über kreuz“ durch die Angriffslinie nach außen (Irimi) mit Uraken rechts zum Oberschenkel (über Knie) – Ippon Ken Tsuki Chudan – Knie-Kontrolle und Gyakuzuki	3
6	Maegeri	Irimi nach rechts/innen mit Uraken – Ippon Ken Tsuki Jodan – Schulter-/Knie-Kontrolle und Gyakuzuki	3
7	Maegeri, Mae-Ashi Geri	Links zurück – Soto Harai Uke von außen – linker Arm kontrolliert Arm des Angreifers, rechter Arm Shuto Uchi zum Hals, danach Armkontrolle – Gyakuzuki – Kontrolle über dem Gürtel	4
8	2 x Maegeri	Rechts zurück , dann Direktkonter beim Maegeri-Ansatz mit Nagashi Gyakuzuki	1
9	Maegeri	Rechts zurück – ganzer Schritt zurück und Sukui Uke (“Schöpfen“ – ähnlich Uchi Harai Uke) innen – Shuto Uchi – Kontrolle und Gyakuzuki	2
10	Maegeri	Links zurück – Nagashi Tsuki Chudan (noru) rechts – Gyakuzuki links mit Armkontrolle	2

Anhang (3/3) – Selbstverteidigung

Angriff	Varianten	Kyu- Prüfungs- Grad
Handgelenk greifen von vorn (gerade)	2	7 / 6
Handgelenk greifen von vorn (über Kreuz)	2	6
Handgelenke greifen von vorn	2	6
Körperumklammerung von vorn	2	5
Körperumklammerung von hinten	2	4
Greifen an Kragen / Revers mit einer Hand	2	5
Greifen an Kragen / Revers mit beiden Händen	2	4
Würgen mit einer Hand	2	5
Würgen mit beiden Händen	2	4
Angriff mit Stock (Stoß nach vorne)	3	3
Angriff mit Faust (Schwinger bzw. Mawashi Zuki)	3	3
Schwitzkasten	3	2
Angriff mit Stock (Schwung von oben nach unten)	3	2

Anmerkung zur SV-Vorführung:

Die Übungen jeweils einmal langsam und zweimal schnell ausführen.

Bei den Kyu-Graden 7 und 6 eine Steigerung einbauen, z. B. beim ersten Angriff nur aus der Situation befreien und den Angreifern wegstoßen, beim erneuten Angriff einen Konter mit dazu nehmen.