

Kyu-Prüfungsprogramm Wado Ryu

Karateverband Baden-Württemberg

Version 1.3.3 – Dezember 2024

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, usw.) 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)
- Keri Uke Ipponme (1)
- Keri 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 Moto dachi*)
- 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

IPPON KUMITE

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

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 Hanmi Shizentai*)
- Shuto Uke (*aus Ma Hanmi Nekoashi Dachi*)
- Surikomi Mawashigeri Chudan
- Sokuto Chudan

RENZOKU WAZA

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

Kata

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan

Kumite

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).

IPPON KUMITE

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

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

RENZOKU WAZA

- Surikomi Maegeri Chudan – Nagashi Uchi Uke Jodan – Uraken Jodan – Gyakuzuki Chudan
- Tobikomizuki Jodan – Maegeri Chudan – Surikomi Mawashigeri Jodan

Kata

- Pinan Shodan
- Pinan Sandan

Kumite

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).

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Nanahonme (7)
- Tsuki Uke Hachihonme (8)
- Keri Uke Nanahonme (7)
- Keri Uke Hachihonme (8)

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
- Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan – Gyakuzuki Chudan

Kata

- Pinan Sandan
- Pinan Yondan

Kumite

IPPON KUMITE

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

KIHON KUMITE

- Ipponme
- Nihonme

4. Kyu – Violettgurt (*Fortsetzung*)

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.

WAHLTEIL B – OHYO KUMITE

- Ipponme
- Nihonme

WAHLTEIL C – SELBSTVERTEIDIGUNG (Befreiung)

Die Prüflinge sind in der Lage, sich aus **zwei** der aufgelisteten Situationen zu befreien dabei auch mindestens **eine** Kontermöglichkeit zu demonstrieren. Unter 14 Jahren darf der Konter wegfallen.

- Handgelenk greifen (gerade oder über Kreuz)
- Handgelenk greifen mit zwei Händen
- Beide Handgelenke greifen
- Greifen am Kragen / Revers (einhändig oder beidhändig)

JIYU KUMITE (*freier Kampf*)

3. Kyu – Braungurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- Kette Junzuki Nidozuki
- Kette Gyakuzuki Nidozuki
- Kette Junzuki No Tsukomi
- Kette Gyakuzuki No Tsukomi
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Yokogeri Chudan (*aus Jigotai*)
- Ushirogeri Chudan
- Hizageri Mae Yoko (*Mae Hiza und Mawashi Hiza*)

UCHI WAZA

- Tettsui Uchi
- Teisho Uchi

RENZOKU WAZA

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

Kata

- Pinan Yondan
- Pinan Godan

Kumite

IPPON KUMITE

- Tsuki Uke Jupponme (10)
- Keri Uke Jupponme (10)

KIHON KUMITE

- Nihonme
- Sanbonme

3. Kyu – Braungurt (Fortsetzung)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU / OHYO

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. Dabei dürfen die Beispiele etwas freier gestaltet werden (Ohyo).

WAHLTEIL B – OHYO KUMITE

- Sanbonme
- Yonhonme

WAHLTEIL C – SELBSTVERTEIDIGUNG (Befreiung)

Die Prüflinge sind in der Lage, sich aus **zwei** der aufgelisteten Situationen zu befreien dabei auch mindestens **eine** Kontermöglichkeit zu demonstrieren.

- Körperumklammerung von vorn
- Körperumklammerung von hinten
- Angriff mit Faust (Schwinger bzw. Mawashizuki)
- Würgen (einhändig oder beidhändig)

JIYU KUMITE

2. Kyu – Braungurt

Kihon

TSUKI + KERI WAZA

- 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
- Maetobigeri
- Ushiromawashigeri

UCHI WAZA

- Haito Uchi
- Empi Uchi

RENZOKU WAZA

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

Kata

- Pinan Godan
- Kushanku

Kumite

KIHON KUMITE

- Sanbonme
- Yonhonme

2. Kyu – Braungurt (Fortsetzung)

WAHLTEIL A – KATA KAISETSU / OHYO

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. Dabei dürfen die Beispiele etwas freier gestaltet werden (Ohyo).

WAHLTEIL B – OHYO KUMITE

- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

WAHLTEIL C – SELBSTVERTEIDIGUNG (Befreiung)

Die Prüflinge sind in der Lage, sich aus **vier** der aufgelisteten Situationen zu befreien dabei auch mindestens **eine** Kontermöglichkeit zu demonstrieren.

- Angriff mit Faust (Schwinger bzw. Mawashizuki)
- Würgen (einhändig oder beidhändig)
- Schwitzkasten
- Angriff mit Stock (Schwung von oben nach unten)
- Angriff mit Stock (Schwung von der Seite)
- Kopfstoß von vorn

JIYU KUMITE

1. 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
- Sokuto Chudan
- Yokogeri Chudan
- Hizageri Mae Yoko
- Ushirogeri Chudan
- Nidangeri
- Tobi Sokuto
- Ushiromawashigeri Jodan bzw. Chudan

UCHI WAZA

2 Stichproben aus 1 – 6 (nach Wahl des Prüfers)

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

KIHON KUMITE

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

1. Kyu – Braungurt (Fortsetzung)

WAHLTEIL A – KATA OHYO

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. Hier muss der Unterschied zu Kaisetsu erkennbar sein!

WAHLTEIL B – OHYO KUMITE

2 Stichproben aus 1 – 5 (nach Wahl des Prüflings)

WAHLTEIL C – SELBSTVERTEIDIGUNG

Die Prüflinge erarbeiten selbstständig **zwei** Situationen auf welche sie angemessen (verhältnismäßig) reagieren. Zum Abschluss muss der Gegner zu Boden gebracht oder gehebelt werden. Alternativ muss aus der Serie an Kontertechniken klar hervorgehen, dass der Angriff vorbei ist.

JIYU KUMITE

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) – Tate 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 – Tate Tsuki Chudan+Jodan mit Handgelenkhebel – Age Empi und Handgelenkhebel verstärken	3

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	8
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	8
3	Maegeri	Links zurück, Soto Harai Uke außen – Tsuki Jodan rechts – Gyakuzuki Chudan links – Kontrolle mit linker Hand über dem Gürtel	7
4	Maegeri	Rechts zurück, Soto Harai Uke innen – Tate Tsuki Chudan+Jodan links – Gyakuzuki rechts – Knie, Schulter und Hikite kontrollieren	7
5	Maegeri	Vorgehen “über kreuz“ durch die Angriffslinie nach außen (Irimi) mit Uraken rechts zum Oberschenkel (über Knie) – Tate Tsuki Chudan – Knie-Kontrolle und Gyakuzuki	6
6	Maegeri	Irimi nach rechts/innen mit Uraken – Tate Tsuki Jodan – Schulter-/Knie-Kontrolle und Gyakuzuki	6
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	5
8	2 x Maegeri	Rechts zurück , dann Direktkonter beim Maegeri-Ansatz mit Nagashi Gyakuzuki	5
9	2 x Maegeri	Rechts zurück – ganzer Schritt zurück und Sukui Uke (“Schöpfen“ – ähnlich Uchi Harai Uke) innen – Shuto Uchi – Kontrolle und Gyakuzuki	4
10	2 x Maegeri	Links zurück – Nagashi Tsuki Chudan (noru) rechts – Gyakuzuki links mit Armkontrolle	3

Anhang (3/3) – Selbstverteidigung

Angriff	Kyu-Prüfungs-Grad
Handgelenk greifen (gerade oder über Kreuz)	4
Handgelenk greifen mit zwei Händen	4
Beide Handgelenke greifen	4
Greifen am Kragen / Revers (einhändig oder beidhändig)	4
Körperumklammerung von vorn	3
Körperumklammerung von hinten	3
Angriff mit Faust (Schwinger bzw. Mawashizuki)	3 / 2
Würgen (einhändig oder beidhändig)	3 / 2
Schwitzkasten	2
Angriff mit Stock (Schwung von oben nach unten)	2
Angriff mit Stock (Schwung von der Seite)	2
Kopfstoß von vorn	2

Anmerkung zur SV-Vorführung:

Die Übungen jeweils einmal langsam und zweimal schnell ausführen.

Ab 14 Jahren bzw. ab dem 3. Kyu muss immer mindestens eine Folge-Kontertechnik gezeigt werden.