

WADO KAI AUSTRIA

Kyuprüfungsprogramm

Erklärung zum Prüfungsprogramm

Das Wadom Kai Austria Erwachsenen- Prüfungsprogramm wird in den Wado Kai-Dojos eingesetzt. Dies ist gültig für Jugendliche und Erwachsene ab dem 15 Lebensjahr. Es kann auch für die Kinderprüfungen eingesetzt werden, dies liegt in der Entscheidung des Dojoleiters.

Die Partnerübungen Sanbonkumite sind mit Fotos kommentiert. Für die Ohio- und Kihonkumite Übungen soll das Buch Wadoryu Karatedo von Roberto Danubio verwendet werden.

Stand Januar 2012

Alexander Hevesi

Prüfungsprogramm 8.Kyu



Kihon

1. In Naihanchidachi Sonobazuki
2. Junzuki Chudan
3. Gyakuzuki Chudan
4. Jodan Uke
5. Chudan Soto Uke
6. Chudan Uchi Uke
7. Gedan Barai

Sanbon Kumite

1. Jodan Junzuki/Jodan Uke-Gyakuzuki
2. Chudan Junzuki/Uchi Uke-Chudan Empi

Kata

- 1.Kihon Kata

Sanbonkumite 8.Kyu 1. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai 3

X Jodan Junzuki angreifen /

3 X Jodan Uke abwehren dann kontern mit Gyakuzuki



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Jodan Zuki



3. Jodanzuki - Jodanuke



4. Jodanzuki - Jodanuke



5. Konter Gyakuzuki



6. Zurück mit Gedanbarai

Sanbonkumite 8.Kyu 2. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai 3

X Chudan Junzuki angreifen

3 X Chudan Uchi Uke Abwehren kontern Empi in Shikodachi

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer Chudanzuki



2. Chudanzuki - Uchiuke



3. Chudanzuki - Uchiuke



4. Arm greifen



5. Empi in Shikodachi



6. Ansicht Gegenseite

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm 7.Kyu



Kihon

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi

Renzokuwaza

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Sanbon Kumite

1. Chudanzuki/Sotouke-Maegeri-Gyakuzuki
2. Jodan Junzuki/Jodan Uchiuke-Gyakuzuki

Ohio Kumite

1. Ipponme

Kata

1. Pinan Nidan

Erklärung Sanbon Kumite

1. Angreifer links/Verteidiger links

3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Soto Uke Abwehren, kontern Maegeri mit Vorderbein und Gyakuzuki

2. Angreifer links/Verteidiger links

3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Uchi Uke Abwehren, kontern Gyakuzuki

Sanbonkumite 7.Kyu 1. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Soto Uke Abwehren, kontern
Maegeri mit Vorderbein und Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Chudanzuki vor



2. Chudanzuki - Soto Uke



3. Chudanzuki - Soto Uke



4. Maegeri Konter Vorderbein



5. Arm herunterziehen



6. Gyaguzuki

Sanbonkumite 7.Kyu 2. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai 3

X Chudan Junzuki angreifen

3 X Chudan Uchi Uke abwehren, kontern mit Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer Chudan zuki



2. Chudan zuki - Uchiuke



3. Chudan zuki - Uchiuke



4. Konter Gyakuzuki



5. Zurück mit Gedanbarai

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm 6.Kyu



Kihon

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

1. Tobikomizuki/Maegeri/Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

1. Maegeri/Sukuiuke-Gyakuzuki
2. Mawashigeri/ Jodan Uchiuke-Gyakuzuki

Ohio Kumite

1. Nihonme

Kata

1. Pinan Shodan

Sanbonkumite 6.Kyu 1.Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angräfer links vor/ Verteidiger rechts zurück in Hamni Gamae

3 X Chudan Maegeri angreifen / 2 X Maegeri ohne abwehren kontrollieren, beim dritten Maegeri mit Sukui Uke abwehren und Gyakuzuki kontern



1. Ausgangsposition



2. Maegeri - Zurückweichen



3. Maegeri vorne abstellen



4. Maegeri - Zurückweichen



5. Maegeri - Suki Uke Abwehr



6. Konter Gyaguzuki

Sanbonkumite 6.Kyu 2.Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger rechts zurück in Hamni Gamae

3 X mit Jodan Mawashigeri angreifen/ 3 X mit Jodan Uchi mit einer leichten seitlichen Ausweichbewegung abwehren, kontern Gyakuzuki



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Mawashigeri



3. Mawashi - Uchi Uke



4. Mawashi - Uchi Uke



6. Konter Gyaguzuki

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm 5.Kyu



Kihon

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

1. Tobikomizuki/Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Sanbon Kumite

1. Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan
2. Maegeri Chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki

Ohio Kumite

1. Sanbonme

Kata

Pinan Sandan

Sanbonkumite 5.Kyu 1. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Jodan angreifen / 2 X Uchiuke Jodan, bei dritte Abwehr in Shikodachi mit Haishuike abwehren und zeitgleich mit Urazuki Jodan kontern



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Jodan Zuki



3. Jodanzuki - Uchiuke Jodan



4. Jodanzuki - Haishuiku Zuki



5. Ansicht andere Seite



6. Zurück mit Gedanbarai

Sanbonkumite 5.Kyu 2. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links in Hamni Gamae

3 X Maegeri angreifen/ 2 X Maegeri kontrollieren ohne Abwehr, beim dritten Maegeri zurück gleiten und Gedanbarai abwehren (Körper Innenseite) und mit Gyakuzuki kontern.



1. Maegeri - Zurückweichen



2. Maegeri - Zurückweichen



3. Maegeri - Gedanbarai



4. Konter Gyaguzuki

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm 4.Kyu



Kihon

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

1. Maegei/Mawashigeri/Ushirogeri/Gyakuzuki

Sanbon Kumite

1. Junzuki Chudan/ Chudanbarai-Uraken-Gyakuzuki
2. Junzuki Jodan/ Shuto Uke- Haltegriff-Uraken

Ohio Kumite

1. Yohonme

Kata

1. Pinan Yondan

Erklärung Sanbon Kumite

1. Angreifer links/Verteidiger links
3 X Junzuki Chudan angreifen/ 3 X Chudanbarai Abwehren,
kontern mit Uraken-Gyakuzuki
2. Angreifer links/Verteidiger links
3 X Junzuki Jodan angreifen/ 3 X mit Shutouke abwehren,
kontern Schritt vor und Haltegriff - Uraken

Sanbonkumite 4.Kyu 1. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Chudan angreifen/ 3 X Chudanbarai Abwehren, kontern mit Uraken-Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer vor Cudan Zuki



2. Cudan Zuki - Chudanbarai



3. Cudan Zuki - Chudanbarai



4. Konter Uraken



5. Konter Uraken



6. Konter Gyakuzuki

Sanbonkumite 4.Kyu 2. Übung



Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links/Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Jodan angreifen/ 3 X mit Shutouke abwehren, kontern
Schritt vor und Haltegriff - Uraken

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer vor Jodan Zuki



2. Jodan Zuki - Shutouke



3. Jodan Zuki - Shutouke



4. Arm fassen, vorwärts laufen



5. Arm hebeln und kontrollieren



6. Uraken ausführen

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm 3.Kyu



Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Renzokuwaza

1. Surikomi Maegeri/Gyakuzuki/Mawashigeri

Ohio Kumite

1. Gohonme
2. Ropponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme

Kata

1. Pinan Godan
2. Eine Freie Pinan Kata

Prüfungsprogramm 2.Kyu



Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Renzokuwaza

1. Surikomi Sokuto chudan/Ushirogeri/Mawashigeri/
Gyakuzuki chudan

Ohio Kumite

1. Ropponme
2. Nanahonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Kata

1. Pinan Godan
2. Naihanchi
3. Eine frei Pinan Kata

Prüfungsprogramm 1.Kyu



Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Renzokuwaza

1. Surikomi Sokuto chudan/Ushirogeri/Mawashigeri/
Gyakuzuki chudan/Uraken

Ohio Kumite

1. Ropponme
2. Nanahonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Kata

1. Pinan Godan
2. Kushanku
3. zwei frei Pinan Kata

Eigene Notizen