

# **Kyu-Prüfungsprogramm Wado Ryu**

---

## **Berliner Karate Verband e. V.**

Christina Gutz und Dr. Nico Ruf

Januar 2021

## Vorwort

Diese Kyu-Prüfungsordnung der Stilrichtung Wado Ryu im BKV e. V. spiegelt folgende Zielsetzungen wider:

1. Es sollen die stiltypischen Elemente des traditionellen Wado Ryu vermittelt werden.
2. Die Entwicklung der Selbstständigkeit des/der Schüler\*in soll gefördert werden (Prinzip des Jiriki).
3. Der/die Schüler\*in wird langfristig auf die Dan-Prüfung vorbereitet.

Inhalte aus dem Pflichtteil vorangegangener Stufen können stichprobenartig abgefragt werden.

Der Pflichtteil besteht aus Kihon, Kata und Kihon Kumite.

Wahlteile sind Renzoku Waza, Sanbon bzw. Ippon Kumite<sup>1</sup>, Ohyo Kumite, Kata Kaisetsu<sup>2</sup> und Selbstverteidigung. Aus zwei Bereichen werden nach Wahl des Prüflings jeweils zwei Übungen gezeigt.

Die selbst entwickelten Renzoku Waza sind auch mit Partner\*in zu zeigen.

Kata Kaisetsu wird aus der/den Prüfungs-Kata gezeigt.

Bei Selbstverteidigung sind Angriffs- bzw. Bedrohungsszenarien vorgegeben.

Bei Jiyu Kumite sind zwei freie Kämpfe zu absolvieren. Dabei sollen wettkampftypische Inhalte wie wertbare Technik, Timing und Distanz demonstriert werden.

---

<sup>1</sup> Viele Sanbon bzw. Ippon Kumite sind von den Übungen aus *T. Kono: Karate. Der Weg zum Schwarzgurt. Hamburg 1982* abgeleitet, aber nicht identisch. Die jeweilige Ausgangsstellung ist hier jeweils angegeben als Aihanmi (gleichseitig) bzw. Gyakuhanmi (nicht gleichseitig).

<sup>2</sup> Kaisetsu: Üben von Anwendungsmöglichkeiten der Kata-Techniken mit Partner\*in.

## 9. Kyu – Weiß-gelber Gürtel

### Kihon

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Jodan Uke
4. Gedan Barai
5. Maegeri

### Kumite

Im Stand aus Hachiji Dachi

1. Jodan Uke gegen Jodan Tsuki
2. Uchi Uke gegen Chudan Tsuki
3. Soto Uke gegen Chudan Tsuki
4. Gedan Barai gegen Gedan Tsuki

## 8. Kyu – Gelbgurt

### Pflichtteil

#### Kihon

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Uchi Uke
4. Soto Uke
5. Maegeri
6. Surikomi Maegeri

#### Kata Pinan Nidan

### Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)

#### Renzoku Waza

1. Maegeri – Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri – Gyakuzuki

#### Sanbon Kumite

1. Jodan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Jodan Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
2. Chudan Uchi Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Uchi Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
3. Chudan Soto Uke (Aihanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Soto Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)
4. Gedan Barai (Aihanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Gedan Barai - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

#### Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Handgelenk greifen von vorn (1 Hand)

## 7. Kyu – Orangegurt

### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi
4. Shuto Uke in Mahanmi Nekoashi Dachi
5. Maegeri
6. Mawashigeri
7. Sokutogeri Fumikomi

#### **Kata Pinan Nidan und Pinan Shodan**

### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki
2. Maegeri – Gyakuzuki – Mawashigeri

#### **Sanbon Kumite**

1. Jodan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Soto Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Uraken in Shiko Dachi und Gyakuzuki)
2. Chudan Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Uchi Uke - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Yoko Empi Uchi in Shiko Dachi)
3. Gedan Uke (Aihanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Uchiharai Uke (dann erst Schritt zurück) - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Abwehr und Konter gegen Handgelenke greifen von vorn (2 Hände)

## 6. Kyu – Grüngurt

### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi
4. Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Maegeri
7. Sokutogeri

#### **Kata Pinan Shodan und Pinan Sandan**

### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Maegeri – Sokutogeri Fumikomi – Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri – Sokutogeri – Gyakuzuki

#### **Ohyo Kumite Ipponme + Nihonme**

#### **Sanbon Kumite**

1. Jodan Uke Ipponme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – zweimal Abwehr Jodan Uke - dritte Abwehr Age Nagashizuki – Konter Gyakuzuki – Nagashi Shuto Uchi – Gyakuzuki – Mawashi Hizageri)
2. Jodan Uke Nihonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – zweimal Abwehr Jodan Uke - dritte Abwehr Age Nagashizuki – Konter Gyaku Mawashi Empi)
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme (Gyakuhanmi: Angriff Maegeri – Abwehr Sotoharai Uke (gleiche Position, dann erst Schritt zurück) - nach dritter Abwehr erfolgt Konter Gyakuzuki)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Handgelenke greifen von hinten (1 und 2 Hände)

## 5. Kyu – Blaugurt

### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Junzuki No Tsukomi
4. Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri
7. Ushirogeri
8. Yokogeri

**Kata** Pinan Sandan und Pinan Yodan

#### **Kihon Kumite Ipponme**

#### **Jiyu Kumite**

### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi – Ushirogeri Chudan – Uraken Jodan

#### **Ohyo Kumite Nihonme + Sanbonme**

#### **Ippon Kumite**

1. Jodan Uke Sanbonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Shuto Nagashi Uke in Mashomen No Nekoashi Dachi mit Schritt zurück – Konter Gyakuzuki und Mawashigeri)
2. Jodan Uke Yonhonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Hiji Uke Jodan mit Schritt zurück – Konter Uraken)
3. Chudan Maegeri Uke Gohonme (Aihanmi: Angriff Surikomi Maegeri – Abwehr Suriashi (vorderes Bein etwas heranziehen) Sotoharai Uke – Konter Gyakuzuki)
4. Chudan Maegeri Uke Ropponme (Gyakuhanmi: Angriff Surikomi Maegeri – Abwehr Suriashi Uchiharai Uke – Konter Gyakuzuki)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Körperumklammerung von vorn und hinten

## 4. Kyu – Blaugurt

### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigerii
8. Ushirogeri

**Kata** Pinan Yodan und Pinan Godan

#### **Kihon Kumite Ipponme und Nihonme**

#### **Jiyu Kumite**

### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Surikomi Maegeri – Nagashizuki – Mawashigeri
2. Maegeri – Sokutogeri – Ushirogeri - Gyakuzuki

#### **Ohyo Kumite Sanbonme + Yonhonme**

#### **Ippon Kumite**

1. Jodan Juji Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Jodan Juji Uke – Konter entweder Gyakuzuki Chudan oder Mawashigeri Jodan)
2. Chudan Maki Uke Nihonme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Maki Uke mit Schritt zurück – Konter Gyakuzuki und Uraken)
3. Chudan Otoshi Uke Ipponme (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki – Abwehr Otoshi Uke mit Schritt zurück in Mashomen Nekoashidachi und gleichzeitig Konter Gyakuzuki Jodan)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Greifen der Kleidung von vorn (2 Hände)

### 3. Kyu – Braungurt

#### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Maegeri
8. Sokutogeri
9. Ushirogeri

#### **Kata Kushanku**

#### **Kihon Kumite Nihonme und Sanbonme**

#### **Jiyu Kumite**

#### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Surikomi Maegeri – Mawashigeri – Ushirogeri – Uraken **oder**  
Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki – Mawashigeri
2. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (3 – 5 Techniken)

#### **Ohyo Kumite Yonhonme und Gohonme**

#### **Ippon Kumite**

1. Chudan Haishu Nagashi Uke (Aihanmi: Angriff Maegeri Chudan –  
Abwehr Haishu Nagashi Uke gleichzeitiger Konter Agezuki Chudan)
2. Chudan Uchi Sukui Uke (Gyakuhanmi: Angriff Sokutogeri Chudan –  
Abwehr Uchi Sukui Uke mit Schritt zurück - Konter Gyakuzuki Chudan)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Würgen von vorn und hinten

### 2. Kyu – Braungurt

#### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri
8. Ushirogeri
9. Uramawashigeri

#### **Kata Naihanchi**

#### **Kihon Kumite Yonhonme und Gohonme**

#### **Jiyu Kumite**

#### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Surikomi Jodanzuki – Gyakuzuki **oder** Zenshinshite Jodan Chudan  
Renzuki – Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki
2. Eine selbst entwickelte Kombination (3 – 5 Techniken)

#### **Ohyo Kumite 1 - 5**

#### **Ippon Kumite**

1. Jodan Kake Uke (Aihanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Kake Uke  
mit Schritt zurück – Konter Jodan Agezuki – Mawashi Empi Uchi)
2. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Uchiharai Uke Ipponme (Aihanmi:  
Angriff zweimal Maegeri – Abwehr jeweils Uchiharai Uke – nach erster  
Abwehr Schritt zurück) – Konter Gyakuzuki
3. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Sotoharai Uke Ipponme (Gyakuhanmi:  
Angriff zweimal Maegeri – Abwehr jeweils Sotoharai Uke – nach erster  
Abwehr Schritt zurück) – Konter Gyakuzuki

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Verteidigung gegen Schlagkombination

## 1. Kyu - Braungurt

### ***Pflichtteil***

#### **Kihon**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Maegeri
8. Sokutogeri
9. Ushiromawashigeri

#### **Kata Kushanku und Naihanchi**

#### **Kihon Kumite 1 – 5: 3 Stichproben**

#### **Jiyu Kumite**

#### ***Wahlteil (4 Übungen aus 2 Bereichen)***

#### **Renzoku Waza**

1. Zenshinshite Jodan Chudan Renzuki – Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki – Mawashigeri **oder** Ashi Barai – Gyakuzuki
2. Eine selbst entwickelte Renzoku Waza (3 – 5 Techniken)

#### **Ohyo Kumite 1 – 5**

#### **Ippon Kumite**

1. Jodan Haishu Uke (Aihanmi: Angriff Junzuki Jodan – Abwehr Haishu Uke – dann vorgehen und Konter Teisho Age Uchi (alternativ auch aus Gyakuhanmi, dann aber zum Kontern mit Schritt vorwärts))
2. Chudan Hasami Uke (Gyakuhanmi: Angriff Junzuki Chudan – Abwehr Hasami Uke – Konter Uraken Jodan)
3. Chudan Maegeri Uke – Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Nihonme (Aihanmi: Angriff erst Surikomi Maegeri, dann Maegeri – Abwehr jeweils Sotoharai Uke – nach erster Abwehr Schritt zurück – Konter Gyakuzuki)

#### **Kata Kaisetsu**

#### **Selbstverteidigung**

Verteidigung gegen Schlag- und Trittkombination

**Eigene Notizen**