

# Wado-Ryu Kyu-Prüfungsprogramm



**9. Kyu – Weißgurt**

**→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI
  
- UKE (*SHIKO DACHI*)
  - JODAN UKE
  - GEDAN BARAI
  - UCHI UKE
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN

## **8. Kyu – Gelbgurt**

### **→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI
  
- UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
  - JODAN UKE
  - GEDAN BARAI
  - UCHI UKE
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - SURIKOMI MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN

### **→ RENZOKU WAZA**

- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN

### **→ KATA**

- KIHON KATA (TAIKYOKU SHODAN)

### **→ IPPON – KUMITE**

- Stellung Aihanmi  
Angreifer links Zenkutsu Dachi, Verteidiger links Zenkutsu Dachi – Angreifer Schritt vor Junzuki Jodan, Verteidiger Schritt zurück Jodan Uke und Konter Gyakuzuki Chudan  
\* und umgekehrt (andere Seite)
  
- Stellung Aihanmi  
Angreifer links Zenkutsu Dachi, Verteidiger links Zenkutsu Dachi – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger Schritt zurück Uchi Uke und Konter Gyakuzuki Chudan  
\* und umgekehrt (andere Seite)

## 7. Kyu – Orangegurt

### → KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - JUNZUKI CHUDAN – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI CHUDAN – MAWATE GEDAN BARAI
  - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
  - TOBIKOMIZUKI
  
- UKE
  - UCHI UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
  - OTOSHI TETSUI UKE (*NEKOASHI DACHI*)
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI GEDAN

### → RENZOKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN

### → KATA

PINAN NIDAN

### → KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN NIDAN

### → OHYO KUMITE

IPPONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi  
Angreifer rechts, Verteidiger links – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger zieht vorderes Bein leicht zurück, steppt leicht nach rechts raus und blockt Tettsui Uchi von oben (Stellung: Nekoashi Dachi) und zieht leicht nach links (ähnlich einem Haishu Uke) – Verteidiger rechtes Bein vor Junzuki Chudan als Konter auf linke Aussenseite des Angreifers  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*
  
- Stellung Gyakuhanmi  
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Schritt vor Junzuki Chudan, Verteidiger steppt leicht nach links hinten raus und blockt Chudan Barai – Verteidiger kontert Gyakuzuki Chudan  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Greifen der Handgelenke  
*Hinweis: zwei unterschiedliche Formen*

## **6. Kyu – Grüngurt**

### **→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE
  - SHUTO UKE (*aus Nekoashi Dashi*)
  - SOTO UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI
  
- UCHI
  - SHUTO UCHI (*Uchi Waza*)

### **→ RENZOKU WAZA**

- TOBIKOMIZUKI – GYAKUZUKI CHUDAN – SOKUTO CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – SOKUTO CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN
- MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN – SURIKOMI SOKUTO CHUDAN

### **→ KATA**

PINAN SHODAN

### **→ KATA BUNKAI**

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN SHODAN

### **→ OHYO KUMITE**

NIHONME & SANBONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi  
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Maegeri Chudan,  
Verteidiger Sotoharai und Konter Gyakuzuki Chudan  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi  
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Tobikomizuki Jodan,  
Verteidiger nach rechts hinten raus in Nekoashi Dachi – Verteidiger Soto Uke,  
Suriashi Maegeri, Gyakuzuki  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Körperumklammerung  
*Hinweis: zwei unterschiedliche Formen*

➔ JIYU KUMITE

**5. Kyu – Blaugurt**

**→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE (*NEKOASHI DACHI*)
  - SHUTO UKE JODAN
  - SOTO UKE – OTOSHI UKE
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI
  - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
  
- UCHI
  - URAKEN UCHI (*Uchi Waza*)

**→ RENZOKU WAZA**

- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – NAGASHI UCHI UKE JODAN – URAKEN JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- TOBIKOMIZUKI JODAN – MAEGERI CHUDAN – SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN

**→ KATA**  
PINAN SANDAN

**→ KATA BUNKAI**

**→ OHYO KUMITE**  
SANBONME & YONHONME



➔ IPPON KUMITE

- Stellung Aihanmi  
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Maegeri Chudan,  
Verteidiger Uchiharai und Konter Gyakuzuki Chudan  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi  
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Junzuki Jodan,  
Verteidiger leicht nach links hinten mit Shuto Nagashi Uke – Verteidiger kontert  
Gyakuzuki, greift mit rechts den Arm des Angreifers und kontert Mawashigeri  
Jodan  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Würgen  
*Hinweis: zwei unterschiedliche Formen*

➔ JIYU KUMITE

#### **4. Kyu – Violettgurt**

##### **→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE (*NEKOASHI DACHI*)
  - SOTO UKE – OTOSHI UKE
  - SHIKKAKE UKE
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI
  - SOKUTO CHUDAN
  - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
  - USHIROGERI CHUDAN
  
- UCHI
  - TETSUI UCHI (*Uchi Waza*)

##### **→ RENZOKU WAZA**

- MAWASHIGERI CHUDAN – USHIROGERI CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN
- SOKUTO CHUDAN – USHIROGERI CHUDAN – URAKEN JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN

##### **→ KATA**

PINAN YONDAN

##### **→ KATA BUNKAI**

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN YONDAN

##### **→ OHYO KUMITE**

YONHONME & GOHONME

➔ KIHON KUMITE  
IPPONME & NIHONME

➔ IPPON KUMITE

- Stellung Gyakuhanmi  
Angreifer links, Verteidiger rechts – Angreifer Maegeri Chudan,  
Verteidiger steppt leicht nach rechts hinten und blockt Gyaku Gedan Barai (oder  
Haishu Uke) mit der linken Hand und kontert zeitgleich Tatekenzuki mit rechts  
(Stellung wie Nagashizuki)  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*
- Stellung Aihanmi  
Angreifer links, Verteidiger links – Angreifer Junzuki Chudan,  
Verteidiger steppt leicht nach links hinten und blockt Maki Uke – Verteidiger  
hebelt den Angreifer über den Arm und kontert Uraken zum Kopf  
*\* und umgekehrt (andere Seite)*

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG  
Angriff: mit Stock  
*Hinweis: zwei unterschiedliche Formen*

➔ JIYU KUMITE

### **3. Kyu – Braungurt**

#### **→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - JUNZUKI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE
  - SOTO UKE – GEDAN BARAI (*aus Kokutsu Dachi*)
  - SHIKKAKE UKE (*aus Nekoashi Dachi vorwärts und rückwärts*)
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SUKUTO FUMIKOMI
  - SOKUTO CHUDAN
  - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
  - USHIROGERI CHUDAN
  - HIZAGERI MAE YOKO
  
- UCHI
  - TEISHO UCHI (*Uchi Waza*)

#### **→ RENZOKU WAZA**

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken

#### **→ KATA**

PINAN GODAN

#### **→ KATA BUNKAI**

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der PINAN GODAN

#### **→ KIHON KUMITE**

NIHONME & SANBONME

➔ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE IPPONME
- KATA KUMITE NIHONME
- KATA KUMITE SANBONME

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

➔ JIYU KUMITE

## **2. Kyu – Braungurt**

### **→ KIHON**

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - KETTE JUNZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE
  - SOTO UKE – GEDAN BARAI (*aus Kokutsu Dachi*)
  - SOTOHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI
  - SOKUTO CHUDAN
  - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
  - USHIROGERI CHUDAN
  - HIZAGERI MAE YOKO
  - USHIROMAWASHIGERI
  
- UCHI
  - HAITO UCHI (*Uchi Waza*)

### **→ RENZOKU WAZA**

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

### **→ KATA**

KUSHANKU

### **→ KATA BUNKAI**

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der KUSHANKU

### **→ KIHON KUMITE**

SANBONME & YONHONME

➔ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE YONHONME
- KATA KUMITE GOHONME
- KATA KUMITE ROPPONME

➔ SELBSTVERTEIDIGUNG

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

➔ JIYU KUMITE

## 1. Kyu - Braungurt

### → KIHON

- TSUKI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - KETTE JUNZUKI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE JODAN UKE
  - KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI – MAWATE GEDAN BARAI
  - TOBIKOMIZUKI (*aus Shizentai*)
  - NAGASHIZUKI (*aus Shizentai*)
  
- UKE (*ZENKUTSU DACHI*)
  - SOTOHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)
  - UCHIHARAI UKE (*aus Hanmi Kamae*)
  
- KERI (*ZENKUTSU DACHI*)
  - MAEGERI CHUDAN
  - MAWASHIGERI CHUDAN
  - SOKUTO FUMIKOMI (*zweimal wie im Dan-Programm*)
  - SOKUTO CHUDAN
  - YOKOGERI CHUDAN (*aus Jigotai*)
  - HIZAGERI MAE YOKO
  - USHIROGERI CHUDAN
  - TOBI SOKUTO (KESAGERI)
  - USHIROMAWASHIGERI CHUDAN
  - NIDANGERI
  - MAETOBIGERI
  
- UCHI
  - EMPI UCHI (*Uchi Waza*)

### → RENZOKU WAZA

der Prüfling überlegt sich selbst zwei Kombinationen aus 3 – 5 Techniken und demonstriert diese mit und ohne Partner

### → KATA NAIHANCHI

### → KATA BUNKAI

der Prüfling überlegt sich selbst eine Übung entwickelt aus der NAIHANCHI



→ KIHON KUMITE  
YONHONME & GOHONME

→ IPPON KUMITE

- KATA KUMITE NANAHONME
- KATA KUMITE HACHIHONME
- KATA KUMITE KYUHONME

→ SELBSTVERTEIDIGUNG  
der Prüfling überlegt sich selbst zwei Übungen

→ JIYU KUMITE

---

**BEMERKUNGEN:**

*Uke-Techniken sind grundsätzlich in der Vorwärts- und in der Rückwärtsbewegung 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, genügt es auch, die Technik ohne den Sprung zu machen.*

*Kumite-Formen:*

*bei Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahre – bewusst langsame Ausführung, Stellungen, Angriffs- und Verteidigungshöhen müssen stimmen*

*bei Karatekas über 14 Jahre – Kraft und Schnelligkeit müssen zusätzlich erkennbar sein*

*Kata-Bunkai:*

*für Kinder unter 14 Jahre: nach Wahl des Prüfers muss eine Stelle in der Kata vom Sinn und den Techniken her erklärt werden*

*Jiyu Kumite*

*Wettkampfkumite nach aktuellen Wettkampfbregeln mit Faust-, Fuß-, Zahn- und Tiefschutz (bei Mädchen und Frauen ggfls. Brustschutz)*

*Kampfzeit 3 Minuten (für Kinder unter 14 Jahre 2 Minuten)*