



ASAHI KARATE DŌ

e.V.

PRÜFUNGSPROGRAMM

9. Kyū bis 1. Kyū

Einleitung

Das nachfolgende Prüfungsprogramm beschreibt die Prüfungsinhalte der Kyū-Grade im Wadō-Ryū Karate Dō, wie es im Asahi Karate Dō e.V. gelehrt wird. Das Prüfungsprogramm wurde erstellt in Anlehnung an die offiziell anerkannten Prüfungsprogramme von Hamburg, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern.

Die aufgeführten Inhalte einer jeweiligen Prüfung sind lediglich Empfehlungen an den Prüfer über die vom Prüfling zu beherrschenden Techniken und Fähigkeiten für den Aufstieg zum nächsten Kyū-Grad.

Unabhängig dieser Empfehlungen enthält jede Folgeprüfung, sprich alle Prüfungen ab dem 8. Kyū, jeweils das gesamte Spektrum der bis dahin absolvierten Prüfungen.

9. Kyū (Weißgurt)

TACHI-KATA

- | | | |
|----------------|--------------|----------------------------|
| 1. Musubidachi | 3. Shizentai | 5. Zenkutsudachi [Junzuki] |
| 2. Heikōdachi | 4. Jigotai | 6. Motodachi [Hanmi Gamae] |

KIHON

1. Junzuki Chūdan – Mawatte Jōdan Uke
2. Gyakuzuki Chūdan – Mawatte Gedan Barai
3. Maegeri Chūdan

Folgende Techniken im Jigotai

1. Sonoba Tsuki
2. Sonoba Jōdan Uke
3. Sonoba Gedan Barai
4. Sonoba Soto Uke
5. Sonoba Uchi Uke

KATA

1. Kihon Kata

KISO CHISHIKI – Grundlegende Kenntnisse

- Obi binden [Gürtel muss korrekt gebunden sein]
- Verbeugung [1 Beispiel mit Erklärung]
- Dōjō-Etikette [1 Grundregel]

8. Kyū (Gelbgurt)

TACHI-KATA

- | | | |
|-----------------|---------------|------------------------------|
| 1. Heisokudachi | 4. Shizentai | 7. Zenkutsudachi [Junzuki] |
| 2. Musubidachi | 5. Jigotai | 8. Zenkutsudachi [Gyakuzuki] |
| 3. Heikōdachi | 6. Shikodachi | 9. Motodachi [Hanmi Gamae] |

KIHON

1. Junzuki Chūdan – Mawatte Jōdan Uke
2. Gyakuzuki Chūdan – Mawatte Gedan Barai
3. Uchi Uke – Mawatte Uchi Uke
4. Maegeri Chūdan
5. Surikomi Maegeri Chūdan
6. Mawashigeri Chūdan
7. Yoko Nukite (aus Hidari Gamae / Mawatte Yoko Nukite wie in Pinan Nidan)

RENZOKU WAZA

1. Maegeri Chūdan + Gyakuzuki Chūdan
2. Surikomi Maegeri Chūdan + Gyakuzuki Chūdan

KATA

1. Pinan Nidan

IPPON KUMITE

1. Ipponme [Uchi Uke]

Angriff: Junzuki Chūdan

Abwehr: Uchi Uke [Shikodachi] + Uraken Chūdan + Gyakuzuki Chūdan

HINWEIS: beim IPPON KUMITE wird aus Musubidachi gestartet.

Der Angreifer wechselt in Shizentai und geht hieraus in die Ausgangsstellung. Diese ist bei Tsuki-Techniken Migi Junzuki Gamae oder Hidari Junzuki Gamae. Bei Keri-Techniken wird Migi Hanmi Gamae oder Hidari Hanmi Gamae eingenommen.

Der Verteidiger startet bei Tsuki-Angriffen aus Musubidachi heraus. Bei Keri-Angriffen geht er zeitgleich mit dem Angreifer in Migi Hanmi Gamae oder Hidari Hanmi Gamae.

7. Kyū (Orangegurt)

TACHI-KATA

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------------------|
| 1. Heisokudachi | 4. Shizentai | 7. Shōmen Nekoashidachi |
| 2. Musubidachi | 5. Jigotai | 8. Mahanmi Nekoashidachi |
| 3. Heikōdachi | 6. Shikodachi | 9. Zenkutsudachi [Junzuki] |

KIHON

1. Junzuki no Tsukkomi – Mawatte Jōdan Uke
2. Gyakuzuki no Tsukkomi – Mawatte Gedan Barai
3. Soto Uke – Mawatte Soto Uke
4. Shutō Uke – Mawatte Shutō Uke [Mahanmi Nekoashidachi]
5. Surikomi Mawashigeri Chūdan
6. Sokutō Gedan

RENZOKU WAZA

1. Maegeri Chūdan + Mawashigeri Chūdan + Gyakuzuki Chūdan
2. Surikomi Maegeri Chūdan + Mawashigeri Chūdan + Gyakuzuki Chūdan

KATA

1. Pinan Shodan + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

IPPON KUMITE

1. Nihonme [Soto Uke]
Angriff: Junzuki Chūdan
Abwehr: Soto Uke Chūdan + Okuriashi Tsuki Jōdan + Empi Chūdan [Kuzushi] + Gyakuzuki Chūdan
2. Sanbonme [Uchi Harai Uke]
Angriff: Maegeri Chūdan
Abwehr: Uchi Barai Uke + Gyakuzuki Chūdan

ŌYŌ KUMITE

1. Ipponme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyū Ippon Kumite
Abwehr + Konter mit freiem Angriff [eine vorgegebene Technik]

JİYŪ KUMITE

6. Kyū (Grüngurt)

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Tobikomizuki
4. Mawashigeri Jōdan
5. Sokutō Chūdan
6. Hiji Uke + Tettsui [Shikodachi]

RENZOKU WAZA

1. Maegeri Chūdan + Tobikomizuki + Sokutō Chūdan
2. Surikomi Maegeri Chūdan + Tsugiashi Sokutō Chūdan + Gyakuzuki Chūdan

KATA

1. Pinan Sandan + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

IPPON KUMITE

1. Yonhonme [Jōdan Uke]
Angriff: Junzuki Jōdan
Abwehr: Jōdan Uke + Okuriashi Uraken Uchi Jōdan [Kuzushi] + Gyakuzuki Jōdan
2. Gohonme [Hiji Uke]
Angriff: Junzuki Chūdan
Abwehr: Hiji Uke + Tettsui Uchi [Kuzushi] + Armhebel

ŌYŌ KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyū Nihon Kumite
Abwehr + Konter mit freien Angriff [zwei vorgegebene Techniken]

JİYŪ KUMITE

5. Kyū (Blaugurt)

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki no Tsukkomi – Mawatte Jōdan Uke
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikominagashizuki
6. Ushirogeri Chūdan
7. Yokogeri Chūdan
8. Maetobigeri Jōdan

RENZOKU WAZA

1. Mawashigeri Chūdan + Ushirogeri Chūdan + Gyakuzuki Chūdan
2. Maegeri Chūdan + Tobikominagashizuki + Gyakuzuki Chūdan

KATA

1. Pinan Yondan + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

IPPON KUMITE

1. Ropponme [Shutō Uke]

Angriff: Junzuki Jōdan

Abwehr: Shutō Uke + Okuriashi Shutō Uchi Jōdan + Maegeri Chūdan + Okuriashi Empi Chūdan [Kuzushi] + Uraken Uchi Jōdan

2. Nanahonme [Sotoharai Uke]

Angriff: Maegeri Chūdan

Abwehr: Soto Barai Uke + Gyakuzuki Chūdan

ŌYŌ KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyū Sanbon Kumite

Abwehr + Konter mit freiem Angriff [drei vorgegebene Techniken]

JİYŪ KUMITE

4. Kyū (Violettgurt)

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki no Tsukkomi – Mawatte Jōdan Uke
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikominagashizuki
6. Ushiomawashigeri Jōdan
7. Ushirogeri Chūdan
8. Hizageri Mae + Hizageri Yoko

RENZOKU WAZA

1. Tobikominagashizuki Jōdan + Mawashigeri Chūdan + Ushirogeri Chūdan + Maehizageri + Uchi Uke + Gyakuzuki Chūdan
2. Ayumiashi Tobikominagashizuki + Mawashigeri Jōdan + Ushirogeri Chūdan + Uchi Uke [rückwärts] + Gyakuzuki Chūdan

KATA

1. Pinan Godan + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

IPPON KUMITE

1. Happonme [Chūdan Nagashi Uke]
Angriff: Junzuki Chūdan
Abwehr: Chūdan Nagashi Uke & (gleichzeitig) Haitō Uchi Jōdan + Okuriashi Junzuki Jōdan + Gyakuzuki Chūdan
2. Kyūhonme [Chūdan Nagashi Barai]
Angriff: Maegeri Chūdan
Abwehr: Chūdan Nagashi Barai + Gyakuzuki Chūdan

ŌYŌ KUMITE

1. Yonhonme
2. Gohonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- B. Jiyū Yonhon Kumite
Abwehr + Konter mit freiem Angriff [vier vorgegebene Techniken]

JİYŪ KUMITE

3. Kyū (Braungurt)

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki no Tsukkomi – Mawatte Jōdan Uke
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikomizuki
6. Tobikominagashizuki
7. Surikomi Mawashigeri Jōdan
8. Ushirogeri Chūdan
9. Ushiromawashigeri Jōdan
10. Sokutō Chūdan

UCHI WAZA

1. Shutō – Hidari Jōdan + Migi Jōdan
2. Tettsui – Hidari Yoko Jōdan + Migi Otoshi Chūdan

RENZOKU WAZA

1. Surikomi Ushirogeri Chūdan + Ushiro Empi Chūdan + Tettsui Uchi Chūdan [Kibadachi] + Uraken Jōdan [Shōmen Nekoashidachi] + Gyakuzuki Chūdan
2. freie Wahl [mindestens 4 Techniken / am Partner anwendbar zu demonstrieren]

KATA

1. Kūshankū + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

KIHON KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
 1. *Abwehr eines Stockangriffs*
 2. *Abwehr eines Furizuki [Schwinger]*
- B. Ōyō Kumite Ipponme & Ōyō Kumite Nihonme [mit Anwendung]

JİYŪ KUMITE

HINWEIS: Die Seitenangaben der UCHI WAZA gelten jeweils für den Start aus Hidari Hanmi Gamae.

2. Kyū (Braungurt)

KIHON

1. Kette Junzuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki no Tsukkomi – Mawatte Jōdan Uke
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikomizuki
6. Tobikominagashizuki
7. Ushirogeri Chūdan
8. Surikomi Sokutō Jōdan
9. Ushiromawashigeri Jōdan
10. Maetobigeri Jōdan

UCHI WAZA

1. Uraken – Hidari Yoko Jōdan + Migi Otoshi Chūdan
2. Haitō – Hidari Migi-Ganmen + Hidari-Ganmen [Renzoku Uchi Jōdan] + Migi Chūdan

RENZOKU WAZA

1. Zenshinshite Jōdan & Chūdan Renzuki + Surikomi Maegeri Jōdan + Mawashigeri Jōdan + Uraken Jōdan
2. freie Wahl [mindestens 4 Techniken / am Partner anwendbar zu demonstrieren]

KATA

1. Naihanchi + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

KIHON KUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- 2 freie Anwendungen
- B. Ōyō Kumite Sanbonme & Ōyō Kumite Yonhonme [mit Anwendung]

JİYŪ KUMITE

HINWEIS: Die Seitenangaben der UCHI WAZA gelten jeweils für den Start aus Hidari Hanmi Gamae.

1. Kyū (Braungurt)

KIHON

1. Kette Junzuki Nidozuki – Mawatte Jōdan Uke
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki – Mawatte Gedan Barai
3. Kette Junzuki no Tsukkomi Nidozuki – Mawatte Jōdan Uke
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi Nidozuki – Mawatte Gedan Barai
5. Tobikomizuki
6. Tobikominagashizuki
7. Maegeri Chūdan
8. Mawashigeri Jōdan
9. Ushirogeri Chūdan
10. Surikomi Sokutō Jōdan
11. Ushiromawashigeri Jōdan
12. Nidangeri
13. Tobisokutō

UCHI WAZA

1. Teishō – Hidari Age Jōdan + Migi Age Jōdan
2. Empi Age Jōdan + Mawashiempi Jōdan + Yokoempi Chūdan + Ushiroempi Chūdan

RENZOKU WAZA

1. freie Wahl [mindestens 4 Techniken / am Partner anwendbar zu demonstrieren]
2. freie Wahl [mindestens 4 Techniken / am Partner anwendbar zu demonstrieren]

KATA

1. Kūshankū + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata
2. Naihanchi + **BUNKAI KAISETSU** – 1 Anwendung aus der Kata

KIHON KUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

WAHLTEIL [A oder B]

- A. Selbstverteidigung
- 3 freie Anwendungen
- B. Ōyō Kumite Yonhonme & Ōyō Kumite Gohonme [mit Anwendung]

JİYŪ KUMITE

HINWEIS: Die Seitenangaben der UCHI WAZA gelten jeweils für den Start aus Hidari Hanmi Gamae.

