

# Prüfungsprogramm Wado Ryu Saarland 9. Bis 1. Kyu

(Anpassungen sind zulässig)

## 9. Kyu

**Kihon/Keri:** Juntsuki, Gyakutsuki, Maegeri (+ entsprechende Wendungen)

**Kombination:**

1. Maegeri-Tobikomitsuki
2. Maegeri-Gyakutsuki

## 8. Kyu

**Kihon/Keri:** Juntsuki, Gyakutsuki, Maegeri, Mawashigeri, (+ entsprechende Wendungen)

**Kombination:**

1. Surikomimaegeri-Tobikomitsuki
2. Surikomimaegeri-Gyakutsuki

**Kata:** Pinan Nidan

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

1. Angreifer links vor Kamae -Verteidiger in Hachijidachi: Angriff Juntsuki jodan – V. linkes Bein zurücksetzen und 45 Grad ausweichen mit Sotouke-Gyakutsuki
2. Angreifer links vor Kamae -Verteidiger in Hachijidachi: Angriff Juntsuki jodan - V. rechtes Bein zurücksetzen und 45 Grad ausweichen mit Sotouke-Gyakutsuki
3. Angreifer links vor Kamae -Verteidiger in Hachijidachi: Angriff Maegeri chudan - V. linkes Bein zurücksetzen und 45 Grad ausweichen mit Gedan barai - Gyakutsuki
4. Angreifer rechts vor Kamae-Verteidiger in Hachijidachi: Angriff Maegeri chudan - V. rechtes Bein zurücksetzen und 45 Grad ausweichen mit Gedan barai - Gyakutsuki

## 7. Kyu

**Kihon/Keri:** Juntsuki, Gyakutsuki, Juntsuki no tsukomi, Maegeri, Mawashigeri, Sokuto

**Kombination:**

1. Kizametsuki jodan-Gyakutsuki chudan-Mawashigeri
2. Maegeri-Sokuto fumikomi-Gyakutsuki chudan

**Kata:** Pinan shodan

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

1. Beide Partner links vor: Angriff Juntsuki jodan – V. nach links ausweichen mit Uchiuke – Gyakutsuki chudan
2. Angreifer links, Verteidiger rechts vor: Angriff Juntsuki jodan – V. nach rechts ausweichen mit Uchiuke – Uraken jodan – Gyakutsuki chudan
3. Beide Partner links bzw. rechts vor: Angriff Juntsuki – V. Beinwechsel und auf Außenseite ausweichen mit Shutouke – Gyakutsuki chudan

Freikampf

## **6. Kyu**

**Kihon/Keri:** Juntsuki, Gyakutsuki, Juntsuki no tsukomi, Gyakutsuki no tsukomi, Tobikomitsuki, Mawashigeri, Sokuto

**Kombination:**

1. Maegeri-Mawashigeri-Uraken jodan-Gyakutsuki chudan
2. Surikomi Maegeri-Sokuto chudan-Gyakutsuki chudan

**Kata:** Pinan Sandan

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

1. Beide Partner links bzw. rechts vor: Angriff Maegeri – V. ausweichen nach hinten und Otoshiuke-Kizametsuki oder Gyakutsuki
2. Beide Partner links bzw. rechts vor: Angriff Gyakutsuki chudan – V. ausweichen mit Hijike – Tetsui uchi oder Uraken uchi - Gyakutsuki
3. Beide Partner rechts vor: Angriff Kizametsuki yodan - V. Haishunagashiuke mit gleichzeitigem uratsuki chudan (danach Kontrolle)
4. Angreifer links vor, Verteidiger rechts vor: Angriff Kizametsuki yodan - V. Haishunagashiuke mit gleichzeitigem uratsuki jodan (danach Kontrolle)

Freikampf

## **5. Kyu**

**Kihon/Keri:** Kette Juntsuki, Kette Gyakutsuki, Juntsuki no tsukomi, Gyakutsuki no tsukomi, Nagashitsuki, Sokuto, Ushirogeri

**Kombination:**

1. Surikomimaegeri-Sokuto-Uraken-Gyakutsuki.
2. Mawashigeri-Ushirogeri (gedan)-Gyakutsuki

**Kata:** Pinan Yodan

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

1. Partner beide jeweils links oder rechts vor, Angriff Kizametsuki Jodan, Verteidiger weicht mit Haishuuke etwas nach hinten und seitlich aus (gleiten) – hintere Hand kontrolliert den Schlagarm und Tatetsuki im Vorgehen (Kontrolle)
2. Angriff Gyakutsuki chudan mit rechts - Verteidiger steht rechts vor und verändert die Position durch Zurückziehen des vorderen Beines in eine Art Gyakutsuki no tsukomi Position, rechte Hand greift Handgelenk, linker blockiert das Ellbogengelenk (vgl. Pinan Yodan)- Maegeri -Absetzen nach vorne und Teisho
3. Angreifer links vor, Verteidiger rechts vor, Angriff mit Gyakutsuki chudan – V. Ausweich- und Beistellbewegung des rechten Beins, dabei Gedanbarai- mit rechts Yokogeri - Absetzen nach vorne, Arm kontrollieren und Gyakutsuki mit links

Kihon Kumite: 1

Freikampf

## **4. Kyu**

**Kihon/Keri:** Kette Juntsuki, Kette Gyakutsuki, Kette Juntsuki no tsukomi, Kette Gyakutsuki no tsukomi, Nagashitsuki, Sokuto, Ushirogeri

**Kombination:**

1. Maegeri-Mawashigeri-Ushirogeri chudan-Uraken-Gyakutsuki.
2. Surikomimaegeri-Nagashitsuki-Gyakutsuki

**Kata:** Pinan Godan

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

1. Angreifer links, Verteidiger rechts vor: Angriff Juntsuki jodan – V. etwas nach rechts ausweichen, mit rechts Shutonagashiuke, linke Hand kontrolliert und etwas nach vorne gleiten mit Shutouchi rechts zum Hals- Gyakushutouchi mit links
2. Angreifer links vor, Verteidiger rechts vor – A. Kizametsuki – V. etwas nach links und Haishunagashiuke mit gleichzeitigem uratsuki jodan, rechte Hand führt Schlagarm weiter nach unten, linke Hand übernimmt, dabei auf Außenseite bewegen, Gegnerarm nach oben führen und mit rechtem Unterarm hebeln – Unterarm auf Armrückseite bringen und nach unten hebeln

Kihon Kumite 1,2

Freikampf

## **3. Kyu**

**Kihon/Keri:** Kette Juntsuki, Kette Gyakutsuki, Kette Juntsuki no tsukomi, Kette Gyakutsuki no tsukomi, Nagashitsuki, Ushirogeri, Maetobigeri

**Uchiwaza**

1. Shuto
2. Uraken

**Kombination:**

1. Surikomimaegeri-Sokuto-Ushirogeri-Uraken-Gyakutsuki.
2. Kizametsuki-Gyakutsuki-Surikomimaegeri- Gyakutsuki-Mawashigeri

**Kata:** Naihanshi

**Kumite**

**Yakusoke Kumite:**

Angreifer links, Verteidiger rechts vor- A. Kombination Kizametsuki-Gyakutsuki – V. etwas nach hinten gleiten und mit rechts Sotouke gegen Kizametsuki – nach links vorne und gedan barai gegen gyakutsuki mit gleichzeitigem uratsuki jodan (Pos. vgl. Kihon kumite) – danach mit links etwas nach vorne und Uraken jodan bzw. gyakutsuki chudan in tate seishan dachi

Kata Kumite: 1,2

Kihon Kumite 1,2,3

Freikampf

## **2. Kyu**

**Kihon/Keri:** Kette Juntsuki, Kette Gyakutsuki, Kette Juntsuki no tsukomi, Kette Gyakutsuki no tsukomi, Nagashitsuki, Sokuto, Nidangeri

### **Uchiwaza**

1. Shuto
2. Uraken
3. Teisho

### **Kombination:**

1. Mawashigeri-Ushirogeri-Uraken-Maeashigeri (vorderes Bein)-Gyakutsuki
2. Surikomi Kizametsuki-Gyakutsuki-Maetobigeri-Gyakutsuki-Nagashitsuki

**Kata:** Kushanku

### **Kumite**

#### **Yakusoke Kumite:**

Angreifer links vor, Verteidiger rechts vor: Angriff Gyakutsuki jodan - V. linkes Bein nach links versetzen und Sotouke gegengleich - rechtes Bein nach vorne und Gyakutsuki chudan mit links (vgl. Kushanku)

(beide Seiten demonstrieren)

Kata Kumite: 3,4

Kihon Kumite:3,4

Freikampf

## **1. Kyu**

**Kihon/Keri:** Kette Juntsuki, Kette Gyakutsuki, Kette Juntsuki no tsukomi, Kette Gyakutsuki no tsukomi, Nagashitsuki, Ushirogeri, Ushiromawashigeri

### **Uchiwaza**

1. Shuto
2. Uraken
3. Teisho
4. Tetsui

### **Kombination:**

1. Maegeri-Mawashigeri-Ushiromawashigeri-Mawashigeri-Gyakutsuki
2. Zenshinshite Jodan/chudan rentsuki-Surikomimaegeri-Gyakutsuki-Nagashitsuki

**Kata:** Chinto

### **Kumite**

#### **Yakusoke Kumite:**

Angreifer links, Verteidiger rechts vor- A. Kombination Kizametsuki-Gyakutsuki - V. etwas nach hinten gleiten und mit rechts Sotouke gegen Kizametsuki, hintere Faust dabei nahe am rechten Ellbogen; bei Angriff Gyakutsuki rechten Fuß etwas nach rechts versetzen und linken Arm Gedan barai auf Schlagarm, sofort links vor und Gyakutsuki Konter

Kata Kumite: 5,6

Kihon Kumite: 3,4,5

Freikampf

