

# Kinder & Jugend Kyuprüfungsprogramm



Wadokai Karateschule Rorschach  
和道会空手道場ロールシャツハ山



## Erklärung zum Prüfungsprogramm



Das neue Prüfungsprogramm lehnt sich an das Prüfungsprogramm der Swiss Wadokai Karatedo Renmei (SWKR) an. Es ist gültig für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 15.

In den Trainings wird vorbereitend mit dem KSR Prüfungsprogramm gearbeitet. Die Partnerübungen Sanbonkumite sind mit Fotos kommentiert. Für die Ohio- und Kihonkumite Übungen soll das Buch „Wadoryu Karatedo“ von Roberto Danubio verwendet werden.

Auf der KSR Homepage [www.wado.ch](http://www.wado.ch) werden die Sanbon Kumite-Übungen auch als Videoclips zur Verfügung gestellt.

Diese Prüfungsprogramm kann kostenlos auf der KSR Homepage heruntergeladen werden.

Januar 2011  
Chef Instruktor der KSR  
Alessandro Aquino

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "A. Aquino". The signature is written in a cursive style and is located below the printed name.

## Prüfungsprogramm 8.Kyu



### **Kihon**

1. In Naihanchidachi Sonobazuki
2. Junzuki Chudan
3. Jodan Uke
4. Gedan Barai

### **Keriwaza**

1. Maegeri

### **Sanbon Kumite**

Jodan Junzuki / Jodan Uke-Gyakuzuki

### **Kata**

Kihon Kata

## Sanbonkumite 8.Kyu



### 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

## Prüfungsprogramm 7.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Sotouke
5. Uchiuke

### **Keriwaza**

1. Maegeri
2. Mawashigeri

### **Renzokuwaza**

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

### **Sanbon Kumite**

Chudanzuki/ Uchiuke - Gyakuzuki

### **Kata**

Pinan Nidan

## Sanbonkumite 7.Kyu



### 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 Chudanzuki



2. Chudanzuki - Uchiuke



3. Chudanzuki - Uchiuke



4. Konter Gyaguzuki



5. Zurück mit Gedanbarai

## Prüfungsprogramm 6.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Shutouke in Mahamni nekoashidashi
5. Uchiuke Jodan

### **Keriwaza**

1. Maegeri
2. Mawashigeri

### **Renzokuwaza**

Tobikomizuki/Maegeri/Gyakuzuki Chudan  
(Mawashigeri/ Mawashigeri/ Kyakuzuki)

### **Sanbon Kumite**

Maegeri/ Sukuiuke-Gyakuzuki

### **Ohio Kumite**

1. Ipponme

### **Kata**

Pinan Shodan

## Sanbonkumite 6.Kyu



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer 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



## Prüfungsprogramm 5.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi
5. Shutouke in Mahamni nekoashidashi
6. Sotouke Mashomen nekoashidashi

### **Keriwaza**

1. Maegeri
2. Sokutogeri

### **Renzokuwaza**

Jodanuke Zenkozudashi/ Gedanbarai Shikodashi/ Sotouke in Mahamni nekoashidashi

### **Sanbon Kumite**

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

### **Ohio Kumite**

Nihonme

### **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

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



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 Gyakuzuki

## Notizen

## Prüfungsprogramm 4.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Shutouke in Mahamni nekoashidashi

### **Renzokuwaza**

1. Maegeri/Mawashigeri/Ushirogeri/Gyakuzuki

### **Sanbon Kumite**

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

### **Ohio Kumite**

Sanbonme

### **Kata**

Pinan Yondan

## Sanbonkumite 4.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 nach unten ziehen



6. Gyaguzuki

## 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

## 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. Maegeri/Mawashigeri/Ushirogeri/Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri/Gyakuzuki/Mawashigeri/Gyakuzuki

### **Ohio Kumite**

1. Yohonme
2. Gohonme

### **Kihon Kumite**

1. Ipponme

### **Kata**

1. Pinan Godan
2. Eine Freie Pinan Kata

### **Jiyu Kumite**

Freikampf

## 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. Maegeri/Mawashigeri/Ushirogeri/Gyakuzuki
2. Surikomi Maegeri/Gyakuzuki/Mawashigeri/Gyakuzuki

### **Ohio Kumite**

1. Gohonme
2. Rapponme

### **Kihon Kumite**

1. Ipponme
2. Nihonme

### **Kata**

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

### **Jiyu Kumite**

Freikampf

## 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

### **Jiyu Kumite**

Freikampf

## Notizen