

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 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