



*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 [3 Grundregeln]

## 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 (in Shikodachi, Wendung 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 freien 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 freien 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. Ushiromawashigeri 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 freien 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.

