

DAN PRÜFUNGSPROGRAMM DER WADO-RYU KARATE-DO ACADEMY, CHIEF INSTRUCTOR M. SHIOMITSU

KIHON – TSUKI – KERI – UKE

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Kette junzuki | - Kette mawatte jodan uke |
| 2. Kette gyakuzuki | - Kette mawatte gedan barai |
| 3. Kette junzuki no tsukkomi | - Kette mawatte jodan gaiwan uke |
| 4. Kette gyakuzuki no tsukkomi | - Kette mawatte jodan naiwan uke |
| 5. Tobikomi nagashi zuki | |

KIHON – KERI

- Mae geri chudan
- Mawashi geri chudan
- Okuri ashi sokutogeri chudan
- Okuri ashi ushirogeri chudan

RENRAKU WAZA

- Okuri ashi gyaku zuki jodan – mae geri chudan – tsugi ashi jodan mawashi geri – okuri ashi tai o sabaki nagara gyaku no uraken jodan uchi – ayumi ashi gyaku zuki chudan
- Okuri ashi chudan jodan nagashi nido junzuki – mae geri chudan – jodan chudan nagashi nido junzuki – mae geri – jodan nagashi junzuki – furiken uchi jodan uraken jodan gyaku zuki
- Ushiro e ayumi ashi nagashi jodan uke – tsugi ashi jodan mawashi geri – uchi okuri ashi chudan nagashi uke – ayumi ashi jodan zuki – jun no chudan nagashi uke – gyaku no jodan haito uchi

KATA

- | | | |
|----------------------------------|---|--------|
| 1. (<i>alle Dan</i>) | Eine vom Prüfer verlangte Pinan-Kata | |
| 2. Shodan (<i>1.Dan</i>) | Chinto | Jion |
| Nidan (<i>2.Dan</i>) | Seishan | Chinto |
| Sandan (<i>3.Dan</i>) | Niseishi | Jitte |
| Yondan (<i>4.Dan</i>) | Wanshu | Rohai |
| Godan (<i>5.Dan und höher</i>) | Eine vom Prüfer verlangte Oberstufen-Kata | |

KUMITE

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|
| 1. Nihon Gumite (<i>alle Dan</i>) | Ippon me (1) | Nihon me (2) | |
| 2. Kumite Gata (<i>alle Dan</i>) | Nanahon me (7) | Happon me (8) | Kyuhon me (9) |
| 3. Kihon Gumite | | | |
| Shodan (<i>1.Dan</i>) | Ippon me (1) | Yonhon me (4) | Roppon me (6) |
| Nidan (<i>2.Dan</i>) | Ippon me (1) | Yonhon me (4) | Happon me (8) |
| Sandan (<i>3.Dan</i>) | Ippon me (1) | Nanahon me (7) | Kyuhon me (9) |
| Yondan (<i>4.Dan</i>) | Ippon me (1) | Gohon me (5) | Juppon me (10) |
| Godan (<i>5.Dan und höher</i>) | Eine vom Prüfer verlangte Form | | |

IDORI

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|
| Sandan (<i>3.Dan</i>) | Ippon me (1) | Nihon me (2) | Sanbon me (3) |
| Yondan (<i>4.Dan</i>) | Ippon me (1) | Nihon me (2) | Sanbon me (3) |
| Godan (<i>5.Dan und höher</i>) | Eine vom Prüfer verlangte Form | | |

JIYU KUMITE

WEITERE AUFGABE

Für Erwachsene: Verfasse einen Aufsatz zum

- BUCH "*Bushido the Soul of Japan*" - Inazo Nitobe
 BUCH "*A Book of five Rings*" - Mushashi Miyamoto
 BUCH "*Zen in the Art of Archery*" - Eugen Herrigel
 BUCH "*The Spirit of Budo: Old Traditions for present Day Life*" - Trevor Leggett
 oder
 THEMA "*Karate Training und mein Leben*"

Für Junioren: Verfasse einen Aufsatz zum

- THEMA "*Karate Training und mein Leben*"