

Prüfungsprogramm Wado Karate			
Kyu	9 (weiß-gelber Gürtel)	8 (gelber Gürtel)	7 (orangener Gürtel)
VK		9. Kyu	9.+ 8. Kyu
I	<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>
Prüf	1 Jun zuki Mawate Jodan Uke Mae Geri	Gyaku zuki Mawate Gedan Barai Mawashi Geri Chudan hint.	Jun zuki no tsukomi Mawate Uchi Uke Sokuto Geri Gedan (fumikomi) Sokuto Geri Chudan
II	<u>am Partner (wettkampf)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u> <u>(mit Ausfallschritt)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u>
	4 Gyaku Zuki	Jun zuki	Uraken
	5	Mawashi Geri vord. Bein	Sokuto (mit ransetzen)
	6	(mit ransetzen)	Mawashi hinteres Bein jodan
III	<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>
	7 xxx	A: Jun zuki V: Uchi Uke-GZ	A: Jun zuki V: Uchi Uke-GZ-Maw
	8	A: Jun zuki jo V: Jodan Uke-GZ	A: Jun zuki jo V: Jodan Uke-GZ-Mawashi
	9		A: Mae Geri V: Uchiharai-GZ
IV	<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>
	10 xxx	JZ-Mawashi Geri	JZ-Mawashi Geri-GZ
	11	GZ-Mawashi vorn	GZ-Mawashi vorn
	12		Mae Geri-GZ-Mawashi vorn
V	<u>Kata</u>	<u>Kata</u>	<u>Kata</u>
	13 (Kihon Kata)	Pinan Nidan	Pinan Nidan
	14		Pinan Shodan
VI	<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>
	15 xxx		Fallschule vorwärts
VII	<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>
	16 5 Liegestütze	10 Liegestütze	15 Liegestütze

Prüfungsprogramm Wado Karate				
Kyu		6 (grüner Gürtel)	5 (blauer Gürtel)	4 (violetter Gürtel)
VK		9.-7. Kyu	9.-6. Kyu	9.-5. Kyu
I		<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>
Prüf	1	Gyaku zuki no tsukomi Mawate Soto Uke	Kette Jun zuki	Kette Gyaku zuki
	2	Tobi komi zuki	Nagashi Zuki	
	3	Ushiro Geri	Uramawashi Geri	Ushiomawashi Geri
II		<u>am Partner (wettkampf)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u>
	4	JZ-GZ	JZ-GZ	direkter Konter
	5	Ushiro Geri	GZ-JZ	indirekter Konter
	6		Uramawashi Geri	1 Angriffskombination
III		<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>
	7	A: Jun zuki V: offene Hand-mit ausweichen-GZ-Full	Frei nach Prüfer	Frei nach Prüfer
	8	A: Jun zuki V: Jodan Uke-GZ-Ushiro Geri		
	9	A: Sokuto V: Sotoharai-GZ-runterziehen Wurf-GZ		
IV		<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>
	10	JZ-GZ-Mawashi	frei nach Prüfer	frei nach Prüfer
	11	Mawashi-Ushiro Geri-Uraken-GZ	auch SV Übungen möglich	auch SV Übungen möglich
	12	Sokuto-Ushiro Geri-JZ-GZ		
V		<u>Kata</u>	<u>Kata</u>	<u>Kata</u>
	13	Pinan Shodan	Pinan Sandan	Pinan Yondan
	14	Pinan Sandan	Pinan Yondan	Pinan Godan
VI		<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>
	15	Fallen Seitwärts	Sturz vorwärts	Fallschule rückwärts
VII		<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>
	16	15 Liegestütze	20 Liegestütze	20 Liegestütze
VIII		<u>Traditionelle Kumite</u>	<u>Traditionelle Kumite</u>	<u>Traditionelle Kumite</u>
	17	Ohyo Kumite 1	Ohyo Kumite 2	Ohyo Kumite 3
		aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)	aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)	aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)

Prüfungsprogramm Wado Karate				
Kyu		3 (brauner Gürtel)	2 (brauner Gürtel)	1 (brauner Gürtel)
VK		9.-4. Kyu	9.-3. Kyu	9.-2. Kyu
I		<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>	<u>Kihon</u>
Prüf	1	Kette Junzuki no tsukomi	Kette Gyaku zuki no tsukomi	alle Kette Techniken
	2	Sokutai (Mikatzuki Geri)		
	3			
II		<u>am Partner (wettkampf)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u>	<u>am Partner (wettkampf)</u>
	4	2 Angriffskombinationen	2 Angriffskombinationen	Angreifen Nachsetzen
	5	2 Würfe	Angreifen-Nachsetzen	Konter Nachsetzen
	6	indirekter Konter	Angriff mit ausnutzen der Reaktion	Angriff mit ausnutzen der Reaktion
III		<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>	<u>Kihon Ippon Kumite</u>
	7	frei nach Prüfer	frei nach Prüfer	frei nach Prüfer
	8	auch SV Übungen möglich		
	9			
IV		<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>	<u>Kombinationen</u>
	10	siehe Prüf.programm 1.Dan	siehe Prüf.programm 1.Dan	siehe Prüf.programm 1.Dan
	11			
	12			
V		<u>Kata</u>	<u>Kata</u>	<u>Kata</u>
	13	Pinan Godan	Naihanchi	Kushanku
	14	Naihanchi	Kushanku	Chinto
VI		<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>	<u>Fallen</u>
	15	wird frei vom Prüfer gewählt	wird frei vom Prüfer gewählt	wird frei vom Prüfer gewählt
VII		<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>	<u>Sonstiges</u>
	16	25 Liegestütze	30 Liegestütze	30 Liegestütze
VIII		<u>Traditionelle Kumite</u>	<u>Traditionelle Kumite</u>	<u>Traditionelle Kumite</u>
	17	Ohyo Kumite 4	Ohyo Kumite 5	
	18	Kihon Kumite 1+2	Kihon Kumite 3	Kihon Kumite 4
		aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)	aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)	aus Teil II und VIII kann einer gewählt werden (entscheidet der Trainer)