Ohtsuka-Radebeul - Prüfungsprogramm Wado Ryu Karate / ab 08.2025

Kyu	6 (grüner Gürtel)
I	**Kihon** **Zuki Waza** Jun zuki Chudan / Gyaku Zuki Chudan Junzuki no tsukomi / Gyaku zuki no tsukomi / Tobikomi Zuki **Keri Waza** Maegeri Chudan / Mawashigeri Chudan / Sokuto Chudan Surikomi Maegeri Chudan / Surikomi Mawashi Geri Chudan Sokuto Fumikomi / Ushiro Geri **Blöcke** Mawate Jodan Uke / Gedan Barai / Uchi Uke / Soto Uke / Shuto Uke / Uchiharai Uke
II	**Renzoku Waza** 1. Tobi komi Zuki - Suri Ashi - Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan 2. Surikomi Maegeri Chudan - Sotoharai Uke - Gyakuzuki Chudan
III	**Kihon Ippon Kumite** **DieseTechniken werden erst einzeln danach am Partner gezeigt. (2 x langsam , 2 x schnell)** **V**: Jun Zuki Chudan >>> **A**: zurück > angriff Maegeri Chudan ->>> **V**: Uchiharai - mit ausweichen - Gyakuzuki - Fußtritt
	A: Jun Zuki **V**: Uchi Uke - Empi - Arm greifen und nach unten ziehen - Gyakuzuki **A**: Sokuto Chudan **V**: Sotoharai - Gyakuzuki - runterziehen Wurf - Gyakuzuki
IV	**am Partner Wettkampf** Randori - Klares Distanzverhalten, Freikampf (2 min) / (mit Faustschützer)
V	**Kata** Pinan Shodan Pinan Sandan
VI	**Fallen** Fallschule vorwärts, seitwärts, rückwärts
VII	**Wahlteil** **Es kann gewählt weden zwischen Selbstverteidigung oder Bunkai** **Die Techniken müssen vom Prüfling erklärt und gezeigt werden.(2 x langsam , 2 x schnell)** **SV:** ein Angriff - eine Abwehr -ein Konter **Bunkai:** eine Technik aus der Kata muss interpretiert und vorgeführt werden
VIII	**Theoretischer Teil / Prüfung** Wissen, wie die Techniken heißen (auch auf deutsch) ausgewählte Stände und Techniken der Kata
VIIII	**Sonstiges** 20 Liegestütze