

Sozsin Wado Karate Egyesület

和道

**Wado-Kai Karate-Do**

**Vizsgaanyag**

( 10. kyu – 1. kyu )

Készítette: Bisztrony Csaba 6<sup>o</sup>dan

Kelt: Budapest, 2017. június 25.

## 10. Kyu (Fehér öv 1. csík)

**Kivárási idő: 3 hónap**

### Dachi:

- Musubi dachi (alap állás)
- Heisoku dachi (zárt állás)
- Shizentai dachi (egy vállszéles állás)

### Kihon:

- Seiken – Tsuki / shizentai dachi/
- Uraken – Uchi / shizentai dachi/
- Shuto – Uchi / shizentai dachi/
- Gedan barai / shizentai dachi/
- Jodan uke / shizentai dachi/
- Maegeri Chudan / shizentai dachi/

### Erőnlét:

- Fekvőtámasz : 10
- Felülés : 10
- Guggolós Maegeri : 10

### Elméleti kérdések:

- Seiza – japán ülés
- Sensei ni Rei – Köszönés a mesternek
- Otagai ni Rei – Köszönés a edzőtársaknak
- Jodan – fej
- Chudan – test (nyaktól az övig terjedő rész)
- Gedan – öv alatti rész
- Melyik országból származik a karate - Japán
- Japán számok tízig – ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, ku, ju,

## 9. Kyu (Fehér öv 2. csík)

**Kivárási idő: 3 hónap**

### **Dachi:**

- Musubi dachi (alap állás)
- Heisoku dachi (zárt állás)
- Shizentai dachi (egy vállszéles állás)
- Shikoashi dachi (lovagló állás)

### **Kihon:**

- Seiken – Tsuki / shikoashi dachi/
- Shuto – Uchi / shikoashi dachi/
- Gedan barai / shikoashi dachi/
- Jodan uke / shikoashi dachi/
- Soto uke Jodan / shizentai dachi/
- Uchi uke Jodan / shizentai dachi/
- Maegeri Chudan / shizentai dachi/
- Yoko geri gedan / shizentai dachi/

### **Erőnlét:**

- Fekvőtámasz : 10
- Felülés : 15
- Guggolós Maegeri : 15

### **Elméleti kérdések:**

(ami a 10. kyu-ra plusz:)

- A karate melyik országból származik – Japán
- Karate-do jelentése – üres, (fegyvertelen) kéz útja
- Wado-ryu – karate stílus, jelentése harmónia útja
- Hironori Ohtsuka – a wado-ryu karate stílus alapító mestere
- Shotokan, shito-ryu, gojo-ryu, kyokushinkai – karate stílusok
- Hidari – baloldal
- Migi – jobboldal
- Mawate – megfordulni
- Dojo – edzőterem ahol a karatét gyakoroljuk

## **8. kyu** (Citromsárga öv)

**Vizsga feltétel:** - min 3 hónap a 9. kyu után

- 1 edzőtábori pont ( hétvégi tábor )

### **Kihon Waza:**

- Juntsuki Chudan
- Gyakutsuki Chudan
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Chudan

### **Renzoku Waza:**

- Tobikomitsuki Jodan – Gyakutsuki Chudan
- Maegeri Chudan – Tobikomitsuki Jodan
- Mawashigeri Chudan – Gyakutsuki Chudan

### **Kata:**

- Pinan Nidan

### **Kihon Ippon Kumite**

Ipponme Jodan uke - gyakutsuki  
Nihonme Gedan barai - gyakutsuki

## **7. kyu** (Narancssárga öv)

**Vizsga feltétel:** - min 3 hónap a 8. kyu után

- 1 edzőtábori pont ( hétvégi tábor )

### **Kihon Waza:**

- Juntsuki Chudan
- Gyakutsuki Chudan
- Juntsuki no tsukomi Jodan
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Chudan
- Sokutogeri Gedan

### **Renzoku Waza:**

- Tobikomitsuki Jodan – Gyakutsuki Chudan
- Mawashigeri Chudan – Gyakutsuki Chudan
- Tsugiashi Mawashigeri Jodan – Gyakutsuki Chudan

### **Kata:**

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan

### **Kihon Ippon Kumite:**

Sanbonme  
Yohonme  
Gohonme

## **6. kyu** (Zöld öv)

**Vizsga feltétel:** - min 3 hónap a 7. kyu után

- 2 edzőtábori pont ( hétvégi tábor )

### **Kihon – waza:**

- Juntsuki Chudan
- Gyakutsuki Chudan
- Juntsuki no tsukomi Jodan
- Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomitsuki Jodan
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Chudan
- Sokutogeri Chudan
- Ushirogeri Chudan

### **Renzoku Waza:**

- Tobikomitsuki Jodan – Gyakutsuki Chudan – Urakenuchi Jodan
- Mawashigeri Jodan – Gyakutsuki Chudan– Tsugiashi Mawashigeri Jodan
- Okuriashi Maegeri Chudan – Mawashigeri Chudan – Gyakutsuki Chudan

### **Kata:**

- Pinan Shodan
- Pinan Sandan

### **Sanbon Kumite**

Ipponme Chudan soto uke – kizami maegeri, gyakutsuki

Nihonme Chudan uchi uke – chudan empi tsuki

Sanbonme Chudan maegeri – harai uke gyakutsuki

### **Jiu - Kumite**

## **5. kyu (Kék öv)**

**Vizsga feltétel:** - min 6 hónap a 6. kyu után

- 2 edzőtábori pont (hétvégi tábor)

### **Kihon Waza:**

- Kette Juntsuki Chudan
- Kette Gyakutsuki Chudan
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomitsuki Jodan
- Shurikomi Maegeri Chudan
- Tsugiashi Mawashigeri Jodan
- Ura Mawashigeri Jodan

### **Renzoku Waza:**

- Mawashigeri Jodan – Gyakutsuki Chudan– Tsugiasi Mawashigeri Jodan
- Tsugiashi Mawashigeri Jodan - Gyakutsuki Chudan – Ura Mawashigeri Jodan
- Tsugiashi Ashibarai – Mawashigeri Chudan, Jodan – Jodan Uraken Uchi

### **Kata:**

- Pinan Sandan
- Pinan Yodan

### **Kumite:**

#### **Kihon Kumite:**

- Ipponme

#### **Kumite Kata:**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme

### **Jiu – Kumite**

#### **4. kyu** (Lila öv)

**Vizsga feltétel:** - min 6 hónap a 6. kyu után

- 3 edzőtábori pont ( hétvégi tábor )

#### **Kihon Waza:**

- Kette Juntsuki Chudan
- Kette Gyakutsuki Chudan
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan
- Surikomi Maegeri Chudan
- Surikomi Mawashigeri Jodan
- Ushirogeri Chudan

#### **Renzoku Waza:**

- Tobikomitsuki Jodan, Gyakutsuki Chudan – Tsugiasi Ashibarai – Mawashigeri Chudan – Jodan Uraken Uchi – Gyakutsuki Chudan
- Uraken Uchi Jodan, Gyakutsuki Chudan – Tsugiashi Ashibarai – Ushiro Uramawashigeri Jodan – Uraken Uchi Jodan – Gyakutsuki Chudan

#### **Kata:**

- Pinan Yondan
- Pinan Godan

#### **Kihon Kumite:**

- Ipponme
- Nihonme

#### **Kumite Kata:**

- Yohonme
- Gohonme

#### **Jiu Kumite**



### **3. kyu** (Barna öv)

**Kivárási idő: min. 10 edzótábori pont**

#### **Kihon Waza:**

- Kette Juntsuki Chudan
- Kette Gyakutsuki Chudan
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomitsuki Jodan
- Nagashitsuki Jodan
- Tsugiashi Maegeri Chudan
- Tsugiashi Mawashigeri Jodan
- Tsugiashi Sokutogeri Chudan
- Uramawashigeri Jodan

#### **Renzoku Waza:**

- Nagashitsuki Jodan – Tsugiashi Ashibarai – Mawashigeri Chudan – Gyakutsuki Chudan – Kizami Mawashigeri Jodan
- Tobikomitsuki Jodan – Gyakutsuki chudan – Nagashitsuki Jodan – Mawashigeri Jodan – Gyakutsuki Chudan
- Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyakutsuki Chudan – Nagashitsuki Jodan – Surikomi Sokutogeri Chudan

#### **Kata:**

- Pinan Kata (1db);
- Kushanku

#### **Kihon Kumite:**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme

#### **Kumite Kata: (2db)**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yohonme
- Gohonme

#### **Jiu – Kumite**

## 2. kyu (Barna öv)

**Kivárási idő: min. 12 edzõtábori pont**

### **Kihon Waza:**

- Kette Juntsuki Chudan
- Kette Gyakutsuki Chudan
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomitsuki Jodan
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan
- Maegeri Chudan
- Mawashigeri Jodan
- Sokutogeri Chudan
- Uramawashigeri Jodan
- Ushirogeri Chudan
- Tobimaegeri Jodan

### **Renzoku Waza:**

- Okuriashi Jodan Gyakutsuki – Ayumiashi Jodan Gyakutsuki – Nidangeri Chudan, Jodan – Gyakutsuki Jodan – Nagashitsuki Jodan – Tsugiashi Sokutogeri Jodan
- Tsugiashi Maegeri Chudan – Nagashitsuki Jodan – Mawashigeri Chudan – Kekaeshi Sokutogeri Gedan – Urakenuchi Jodan – Gyakutsuki Chudan
- Tobikomitsuki Jodan, Gyakutsuki Chudan – Tsugiasi Ashibarai – Ushiro Uramawashigeri Jodan – Jodan Uraken Uchi – Gyakutsuki Chudan

### **Kata:**

- Pinan Kata (1db)
- Naihanshi

### **Kihon Kumite:**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme

### **Kumite Kata: (2db)**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yohonme
- Gohonme

### **Jiu – Kumite**

## 1. kyu (Barna öv)

**Kivárási idő: min. 15 edzõtábori pont**

### **Kihon Waza:**

- Kette Juntsuki Chudan
- Kette Gyakutsuki Chudan
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan
- Tobikomitsuki Jodan
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan
- Maegeri kakeashi mawashigeri Chudan
- Mawashigeri kakeashi sokutogeri Chudan
- Tobi Nidan Maegeri (Chudan, Jodan)

### **Renzoku Waza:**

- Tobikomitsuki Jodan, Gyakutsuki Chudan – Tobimaegeri Jodan – Gyakutsuki Jodan – Nagashitsuki Jodan – Tsugiashi Sokutogeri Jodan
- Tobikomitsuki Jodan – Ayumiashi Nagashi Urakenuchu Jodan – Ushiro Ashibarai – Tsugiashi Mawashigeri Jodan – Urakenuchu Chudan - Gyakutsuki Chudan
- Mawashigeri Chudan – Ayumiashi Nagashitsuki Jodan – Tsugiashi Sokutogeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyaku Haitouchi Jodan

### **Kata:**

- Pinan Kata (1db)
- Kushanku;
- Naihanshi;

### **Kihon Kumite:**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

### **Kumite Kata: (2db)**

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

### **Jiu – Kumite**