

10. Kyu (Fehér öv 1. csík)

Dachi:

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

Kihon:

- Chudan 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
- Nyújtott lábemelés : 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,
- Sensei – Mester/tanár
- Jime – Kezdés/Start
- Jame – Vége/Stop

9. Kyu (Fehér öv 2. csík)

Dachi:

- Musubi dachi (alap állás)
- Heisoku dachi (zárt állás)
- Shizentai dachi (egy vállszéles állás)
- Shikoashi dachi (lovagló állás)
- Juntsuki dachi (támadó állás)
- Hamni kamai (küzdő állás)

Kihon:

- Chudan Tsuki / shikoashi dachi/
- Shuto Uchi / shikoashi dachi/
- Gedan barai / shikoashi dachi/
- Jodan uke / shikoashi dachi/
- Soto uke chudan / shizentai dachi/
- Uchi uke chudan / shizentai dachi/
- Maegeri Chudan / shizentai dachi/
- Sokutogeri 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
- Hidari - baloldal
- Migi - jobboldal
- Mawate - megfordulni
- Dojo – edzőterem ahol a karatét gyakoroljuk
- Juntsuki/Zenkutsu dachi – Támadó állás
- Hikite – Visszahúzott kéz
- Hamni kamai – Küzdő állás
- Migi – Jobb
- Hidari – Bal
- Mae – Előre
- Ushiro - Hátra

Vizsgafeltétel: - Minimum 6 hónap a 9. Kyu után
- 1 edzőtábori pont (hétvégi tábor)
- minimum 7 éves (születési év)

8. kyu (Citromsárga öv)

Kihon Waza:

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

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Okuriashi jodan shuto uchi – Ayumiashi juntsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Okuriashi Jodan uraken uchi – ayumiashi gyakutsuki chudan

Hanmi kamai: Mawashigeri Jodan – Okuriashi Gyakutsuki chudan

Kata:

- Pinan Nidan

Kihon Ippon Kumite

Ipponme Jodan uke - gyakutsuki
Nihonme Gedan barai - gyakutsuki

Erőnlét:

- Fekvőtámasz : 15
- Felülés : 20
- Guggolás Maegeri : 20

Elmélet:

(ami a 9. kyu-ra plusz:)

- Wado-Ryu - karate stílus, jelentése harmónia útja
- Hironori Ohtsuka - a Wado-Ryu karate stílus alapító mestere
- Wado-Ryu Shotokan, Shito-Ryu, Gojo-Ryu, Kyokushin - Kai - karate stílusok
- Sorolj fel 5db állást: Musubi dachi, Shikodachi, Juntsuki dachi, Gyakutsuki dachi, Hanmi dachi

7. kyu (Narancssárga öv)

Vizsgafeltétel: - min. 1 év kivárás 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:

Juntsuki dachi: Okuriashi Suto Uchi Jodan – Maegeri chudan – Juntsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Ayumiashi Shikodachi Yoko empi Chudan – Juntsuki dach Gedan
barai - Gyakutsuki

Hamni Kamai: Tsugiashi Mawashigeri Jodan - Gyakutsuki Chudan

Kata:

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan

Kihon Ippon Kumite:

Sanbonme Gedan harai uke - Gyakutsuki (maegeri)
Yohonme
Gohonme

6. kyu (Zöld öv)

Vizsgafeltétel: - min. 1 év kivárás a 7. kyu után

Kihon – waza:

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

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Ayumiashi Shikodachi Tate Uraken Jodan – Shomen Neko Ashi dachi, gyaku kake uke chudan – Junno Maegeri chudan – Juntsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Naname Okuriashi Sokuto geri gedan, Soto uke Jodan – Shuto uchi Jodan – Gyakutsuki Chudan

Hamni Kamai: Mawashigeri Jodan - Gyakutsuki Chudan- Tsugiashi Mawashigeri Jodan

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

Yohonme

Jiu - Kumite

5. kyu (Kék öv)

Vizsgafeltétel: - min. 1 év kivárás a 6. kyu után

Kihon Waza:

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

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Maegeri chudan – Shikodachi Otosi Uke chudan, Uratsuki Jodan – Shomen Neko Ashi dachi Gedan barai – Tsugiashi Maegeri chudan, Soto uke chudan, Kakeashi Sokutogeri gedan – Juntsuki dachi Nidantsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Okuriashi Suto uchi Jodan, Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Sokutogeri Chudan – Gyakutsuki chudan

Hamni Kamai: Tsugiashi Mawashigeri Jodan - Gyakutsuki Chudan - Ura Mawashigeri Jodan

Kata:

- Pinan Sandan
- Pinan Yodan

Kumite:

Kihon Kumite:

- Ipponme

Kumite Kata:

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme

Jiu - Kumite

4. kyu (Lila öv)

Kihon Waza:

- Kette Juntsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Gyakutsuki Chudan - nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan - nidantsuki
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan - nidantsuki
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan
- Surikomi Maegeri Chudan – Sokutogeri gedan
- Surikomi Mawashigeri Jodan – Uramawashigeri Jodan
- Ushirogeri Chudan

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Maegeri chudan – Shikodachi Yoko Empi chudan – Shomen Neko Ashi dachi Gyaku Soto Uke jodan – Maegeri chudan, Nagashi jodan tate shuto, Chudan barai – Mawashi geri jodan – Juntsuki dachi Nidantsuki

Gyakutsuku dachi: Ushiro Okuriashi – shomen Neko Ashi dachi Gyaku Kake Uke chudan – Nidangeri (Chudan, Jodan) – Nagashi Hamni Neko Ashi dachi Uratsuki Jodan, Chudan Otosi Uke – Shomen Neko Ashi dachi Gedan barai – Tugiashi Maegeri chudan, Chudan Soto uke – Gyakutsuki chudan

Hamni Kamai Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyakutsuki Chudan – Nagashitsuki Jodan – Surikomi Sokutogeri Chudan

Kata:

- Pinan Yondan
- Pinan Godan

Kihon Kumite:

- Ipponme
- Nihonme

Kumite Kata:

- Yohonme
- Gohonme

Jiu Kumite

3. kyu (Barna öv)

Kihon Waza:

- Kette Juntsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Gyakutsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan – nidantsuki (Jodan-Chudan-Gedan)
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Tobikomitsuki Jodan
- Nagashitsuki Jodan
- Tsugiashi Maegeri Chudan – Sokutogeri chudan
- Tsugiashi Maegeri chudan - Mawashigeri Jodan
- Tsugiashi Sokutogeri Chudan – Ushirogeri chudan
- Tobimaegeri Jodan

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Ayumiashi Nagashitsuki jodan – Ayumiashi Nagashi gyakutsuki chudan – Tsugiashi Ashibarai – Ushirogeri chudan – Tsugiashi Sokutogeri Jodan – Nidantsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Maegeri chudan, Gyaku Neko ashi dachi, Gyakutsuki gedan, Soto uke Jodan – Ushiro Okuriashi – Juntsuki dachi, Gedan barai – Naname Okuriashi, Soto Uke Jodan, Sokuto Fumikomi Gedan – Shuto Uchi Jodan – Gyakutsuki chudan

Hamni Kamai: Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyakutsuki Chudan – Nagashitsuki Jodan – Surikomi Sokutogeri Jodan

Kata:

- Pinan Kata (1db);
- Kushanku

Kihon Kumite:

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme

Kumite Kata: (2db)

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yohonme
- Gohonme

Jiu – Kumite

2. kyu (Barna öv)

Kihon Waza:

- Kette Juntsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Gyakutsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan – nidantsuki (Jodan-Chudan-Gedan)
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Tobikomitsuki Jodan Jodan-Chudan-Gedan Uke(védés)
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan Jodan-Chudan-Gedan Uke(védés)
- Maegeri Chudan – Kakeashi Sokuto gedan
- Mawashigeri Jodan – Ushirogeri Chudan
- Uramawashigeri Jodan - Ushiro Uramawashigeri Jodan
- Tobimaegeri Jodan

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Okuriashi Uraken jodan - Sokutogeri gedan - Shikodachi
Empitsuki chudan - Shomen Neko Ashi dachi, Gyaku Kake Uke chudan - Tobi Nidangeri jodan -
Nagashi Hamni Neko Ashi Dachi, Uratsuki jodan, Otoshi Uke chudan - Shomen Neko Ashi dachi,
Gedanbarai - Tsugiashi Maegeri chudan, Soto Uke chudan - Juntsuki dachi, Nidantsuki chudan

Gyakutsuki dachu: Naname Ayumiashi - Nagashi Uraken Uchi jodan - Ushiro Ashibarai -
Harai Uke chudan - Nagashi Gyakutsuki chudan - Tsugiashi Ashibarai - Ushirogeri chudan -
Juntsuki dachi, Haito-Teiso jodan, Gyakutsuki chudan

Hamni Kamai: Tobikumitsuki jodan, Gyakutsuki chudan - Tsugiashi Ashibarai - Ushiro
Uramawashigeri jodan - Uraken Uchi jodan - 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)

Kihon Waza:

- Kette Juntsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Gyakutsuki Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Kette Juntsuki no tsukomi Jodan – nidantsuki (Jodan-Chudan-Gedan)
- Kette Gyakutsuki no tsukomi Chudan – nidantsuki (chudan-Jodan-Chudan)
- Tobikomitsuki Jodan Jodan-Chudan-Gedan Uke(védés)
- Tobikomi Nagashitsuki Jodan Jodan-Chudan-Gedan Uke(védés)
- Maegeri kakeashi mawashigeri Chudan
- Mawashigeri jodan - Ushirogeri Chudan
- Tobi Nidan Maegeri (Chudan, Jodan)
- Sokutogeri chudan - Ushiro Uramawashigeri jodan

Renzoku Waza:

Juntsuki dachi: Okuriashi Shuto Uchi Jodan - Maegeri chudan - Nagashi Harai Uke chudan, Okuriashi Shuto uchi jodan - Nagashi Tate Shuto jodan - Hikiashi Gedanbarai - Soto Uke jodan, Yoko Maegeri chudan - Ayumiashi Juntsuki chudan

Gyakutsuki dachi: Nanane Okuriashi Soto uke jodan, Mawashi geri chudan - Nagashi gyakutsuki chudan - Tsugiashi ashibarai - Gyaku Haito uchi jodan - Tsugiashi sokuto chudan - Uraken uchi Jodan, Gyakutsuki chudan

Hamni Kamai: Mawashigeri chudan - Ayumiashi Nagashitsuki jodan - Tsugiashi Sokutogeri gedan - Ushirogeri chudan - Gyaku Haito Uchi jodan

Kata:

- Pinan Kata (1db)
Kushanku;
Naihanshi;

Kihon Kumite:

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

Kumite Kata: (2db)

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

Jiu – Kumite

Sozsin Wado Karate Egyesület



Wado-Kai Karate-Do

Vizsgaanyag
(10. kyu – 1. kyu)

Kelt: Budapest, 2022. December 27.