

WADOKAI VIZSGA SZABÁLYZAT

A vizsga feltételei:

- Egyesületi és MKSZ tagság,
- Érvényes Budo Pass (karate igazolvány),
- Érvényes sportorvosi engedély,
- Kivárási idő letelte (edzői javaslat),
- Vizsgára való előzetes jelentkezés.

Különböző szintekre a kivárási idők:

8. kyu (citromsárga öv) -	egy év
7. kyu (narancssárga öv) -	egy év
6. kyu (zöld öv) -	egy év
5. kyu (kék öv) -	egy év
4. kyu (lila öv) -	egy év
3. kyu (barna öv) -	egy év
2. kyu (barna öv) -	egy év
1. kyu (barna öv) -	egy év

1. dan	egy év
2. dan	két év
3. dan	három év
4. dan	négy év
5. dan	öt év

8 KYU

KIHON

TE WAZA

- JUNZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI CHUDAN
- KETTE GYAKUZUKI CHUDAN
- JODAN UKE SHIKO DACHI (haladásban)
- UCHI UKE SHIKO DACHI (haladásban)

KERI WAZA

- MAEGERI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN
- KIZAMI MAEGERI CHUDAN – ZENSHIN MAEGERI JODAN
- MAWASHIGERI JODAN

RENRAKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN -TOBIKOMIZUKI
- MAEGERI CHUDAN – MAWASHIGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI – KIZAMI MAWASHIGERI JODAN
- KIZAMUZUKI – GYAKUZUKI JODAN-GYAKUZUKI CHUDAN

KATA

- PINAN NIDAN
- PINAN SHODAN

KUMITE

- SANBON TSUKI IPPONME (1)
- SANBON GERI IPPONME (1)

JYU IPPON KUMITE

- TORI - KIZAMIZUKI JODAN (oda-vissza, a védő az UKE-t)
- GYAKUZUKI CHUDAN (oda-vissza, a védő az UKE-t)
- UKE - HÁTRAMOZGÁS ÉS VISSZATÁMADÁS

TÖRÉSTECHIKA (törőfa)

- JYU KUMITE

ERŐNLÉT:

10 KENTO
30 FELÜLÉS
30 HOMORITÁS
30 GUGGOLÁS

7 KYU

KIHON

TE WAZA

- JUNZUKI CHUDAN
- KETTE JUNZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI CHUDAN
- KETTE GYAKUZUKI CHUDAN
- JUNZUKI NO TSUKOMI

KERI WAZA

- MAEGERI CHUDAN
- SOKUTO FUMIKOMI
- MAWASHIGERI CHUDAN
- KIZAMI MAWASHIGERI JODAN – ZENSHIN MAWASHIGERI JODAN
- ZENSHIN ASHI BARAI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN – SOKUTO FUMIKOMI – GYAKUZUKI CHUDAN
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – TOBIKOMIZUKI
- SURIKOMI MAEGERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI JODAN – ZENSHIN GYAKUZUKI JODAN

KATA

- PINAN SHODAN
- PINAN SANDAN

KUMITE

- SANBON TSUKI IPPONME (1)
- SANBON TSUKI NIHONME (2)
- SANBON GERI IPPONME (1)
- SANBON GERI NIHONME (2)

UKEMI WAZA

- USHIRO UKEMI (ÜLÉSBŐL)
- YOKO UKEMI (ÜLÉSBŐL)

JIYU IPPON KUMITE

- | | | |
|------|---|---|
| TORI | - | MAEGERI CHUDAN |
| | - | MAWASHIGERI JODAN |
| UKE | - | HÁTRAMOZGÁS VAGY OLDALRA MOZGÁS, ÉS VISSZATÁMADÁS |

TÖRÉSTECHIKA (törőfa)

- JIYU KUMITE

ERŐNLÉT:

20 KENTO
40 FELÜLÉS
40 HOMORITÁS
40 GUGGOLÁS

6 KYU

KIHON

- TE WAZA - JUNZUKI CHUDAN
- KETTE JUNZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI CHUDAN
- KETTE GYAKUZUKI CHUDAN
- JUNZUKI NO TSUKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- KERI WAZA - MAGERI CHUDAN
- SOKUTO FUMIKOMI
- SOKUTOGERI CHUDAN
- KIZAMI MAWASHIGERI JODAN – ZENSHIN MAWASHIGERI JODAN
- URAMAWASHIGERI JODAN
- KIZAMI ASHI BARAI – ZENSHIN ASHI BARAI
- MAETOBIGERI
- RENRAKU WAZA - SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN – KIZAMI URAKEN UCHI JODAN
- URAKEN UCHI JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN – MAWASHIGERI JODAN
- KIZAMUZUKI – GYAKUZUKI JODAN – ZENSHIN GYAKUZUKI JODAN
- KATA - PINAN SANDAN
- PINAN YODAN
- KUMITE - SANBON TSUKI IPPONME (1)
- SANBON TSUKI NIHONME (2)
- SANBON TSUKI SANBONME (3)
- SANBON TSUKI YOHONME (4)
- SANBON GERI (1-4)
- UKEMI WAZA - USHIRO UKEMI (PÁRBAN)
- YOKO UKEMI (PÁRBAN)
- NAGE WAZA - O SOTO GARI (nagy külső horog)

JYU IPPON KUMITE

- TORI - GYAKUZUKI JODAN
- URAMAWASHIGERI JODAN
- UKE - HÁTRAMOZGÁS VAGY OLDALRA MOZGÁS, ÉS VISSZATÁMADÁS

TÖRÉSTECHIKA (törőfa)

- JYU KUMITE

ERŐNLÉT:

- 30 KENTO
40 ZSUGOR LEBEGŐÜLÉS
10 HÍD
20 EGYLÁBAS GUGGOLÁS OLDALSÓ LÁBTÁMASSZAL (váltot lábbal)

5 KYU

KIHON

TE WAZA

- JUNZUKI CHUDAN
- KETTE JUNZUKI CHUDAN
- GYAKUZUKI CHUDAN
- KETTE GYAKUZUKI CHUDAN
- JUNZUKI NO TSUKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

UCHI WAZA

- SHUTO UCHI
- URAKEN UCHI

KERI WAZA

- MAEGERI CHUDAN
- FUMIKOMI - SOKUTO FUMIKOMI
- SOKUTOGERI CHUDAN
- MAWASHIGERI JODAN
- URAMAWASHIGERI JODAN
- KIZAMI URAMAWASHIGERI JODAN – ZENSHIN
- URAMAWASHIGERI JODAN
- USHIROGERI CHUDAN
- NIDANGERI

RENRAKU WAZA

- MAEGERI CHUDAN – SOKUTO GERI CHUDAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- KIZAMUZUKI – GYAKUZUKI JODAN – ASHI BARAI - GYAKUZUKI CHUDAN
- MAWASHIGERI – ASHI BARAI –GYAKUZUKI CHUDAN

NAGE WAZA

- O SOTO GARI (nagy külső horog)
- O GOSHI (nagy csípődobás)

KATA

- PINAN YODAN
- PINAN GODAN

KUMITE

- SANBON TSUKI 1-6
- SANBON GERI 1-6

JIYU IPPON KUMITE

- TORI - KIZAMIZUKI –GYAKUZUKI JODAN
- KIZAMIZUKI – GYAKUZUKI CHUDAN
- UKE - HÁTRAMOZGÁS VAGY OLDALRA MOZGÁS ÉS VISSZATÁMADÁS

TÖRÉSTECHIKA

- JIYU KUMITE

ERŐNLÉT:

- 40 KENTO
- 50 ZSUGOR LEBEGŐÜLÉS
- 20 HÍD
- 30 EGYLÁBAS GUGGOLÁS OLDALSÓ LÁBTÁMASSZAL (váltott lábbal)

4 KYU

KIHON			
TE WAZA	-	JUNZUKI CHUDAN	
	-	KETTE JUNZUKI CHUDAN	
	-	GYAKUZUKI CHUDAN	
	-	KETTE GYAKUZUKI CHUDAN	
	-	JUNZUKI NO TSUKOMI	
	-	KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI	
	-	GYAKUZUKI NO TSUKOMI	
	-	KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI	
	-	TOBIKOMIZUKI	
	-	NAGASHIZUKI	
UCHI WAZA			
	-	TETSUI UCHI	
	-	EMPI	
KERI WAZA			
	-	MAGERI CHUDAN	
	-	FUMIKOMI -SOKUTO FUMIKOMI	
	-	SOKUTOGERI CHUDAN	
	-	MAWASHIGERI JODAN	
	-	URAMAWASHIGERI JODAN	
	-	USHIROMAWASHIGERI JODAN	
	-	USHIROGERI CHUDAN	
	-	MAE-MAWASHI HIZAGERI	
	-	NIDANGERI	
RENRAKU WAZA	-	FUMIKOMI – SOKUTOGERI CHUDAN – GYAKUZUKI JODAN –	
		NAGASHIZUKI	
	-	MAGERI CHUDAN – NAGASHIZUKI JODAN	
	-	USHIRONI OKURIASHI SHUTO UCHI UKE –ZENSHIN ASHI	
		BARAI – GYAKUZUKI CHUDAN	
NAGE WAZA			
	-	O SOTO GARI (nagy külső horog)	
	-	HANE O GOSHI (lábtámaszos csípődobás)	
	-	O GOSHI (nagy csípődobás)	
KATA			
	-	PINAN YODAN	
	-	PINAN GODAN	
KUMITE			
	-	SANBON TSUKI	1-6
	-	SANBON GERI	1-6
	-	OHYO KUMITE	1-2
JIYU IPPON KUMITE			
		TORI	
	-	GYAKUZUKI JODAN - ASHIBARAI	
	-	GYAKUZUKI CHUDAN – KIZAMI	
		MAWASHIGERI JODAN	
		UKE	
	-	HÁTRAMOZGÁS VAGY OLDALRA	
		MOZGÁS ÉS VISSZATÁMADÁS	
	-	JIYU KUMITE	
ERŐNLÉT:			
		50 KENTO	
		60 ZSUGOR LEBEGŐÜLÉS	
		30 HÍD	
		40 EGYLÁBAS GUGGOLÁS OLDALSÓ LÁBTÁMASSZAL (váltott lábbal)	

3.kyu

Kihon

Junzuki
Gyakuzuki
Junzuki no tsukomi
Gyakuzuki no tsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

Keriwaza /chudan v.jodan opcionális/

Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri
Maetobigeri

Renraku waza

Junzuki-Renzuki-Maegeri-Mawashigeri-Ushirogeri-Gyakuzuki
Maegeri-Mawashigeri-Sokutogeri-Gyakuzuki-Urakenuchi

Kata

Kushanku
Naihashi
Pinan Nidan,Sodan, Sandan ,Yodan, Godan

Kumite

Oyho kumite: 1-3
Kihon Kumite: 1-2

Önvédelem

(reális, életszerű megoldások bemutatása a feladat, a támadás érkezhetsz jobbos és balos állásból is)

Lányok:

1. Távolságtartás, majd megállító technika
2. Szabadulás csuklófogásból, majd az ellenfél hatástalanítása
3. Szabadulás falhoz szorításból, majd az ellenfél hatástalanítása
4. Kis távolságból oldalról érkező támadás (ütés, csapás, pofon) hárítása, majd az ellenfél hatástalanítása

Fiúk:

1. Távolságtartás, majd megállító technika
2. Szabadulás kétkezes ruhafogásból, majd az ellenfél hatástalanítása
3. Szabadulás pusztahurokból, majd az ellenfél hatástalanítása
4. Kis távolságból oldalról érkező támadás (ütés, csapás, pofon) hárítása, majd az ellenfél hatástalanítása

Jiyu kumite

2.kyu

Kihon

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no tsukomi
Kette Gyakuzuki no tsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

Keriwaza /chudan v.jodan opcionális/

Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri
Nidangeri

Renraku waza

Kizamizuki-Renzuki-Surikomi Maegeri-Mawashigeri-Ushirogeri-Urakenuchi
Surikomi Maegeri-Mawashigeri-Gyakuzuki-Nagashizuki

Kata

Seishan
Chinto
Pinan, Nidan, Sodan, Sandan, Yodan, Godan

Kumite

Oyho kumite: 1-6
Kihon Kumite: 1-4

Önvédelem

(reális, életszerű megoldások bemutatása a feladat, a támadás érkezhethet jobbos és balos állásból is)

Lányok:

1. Hátsó folytatásból szabadulás, majd az ellenfél hatástalanítása
2. Szemből fogás torokra, szabadulás, majd az ellenfél hatástalanítása
3. Közepes távolságból, szemből érkező egyenes ütés háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
4. Nagy távolságból érkező maegeri háritása, majd az ellenfél hatástalanítása

Fiúk:

1. Hátsó folytatásból szabadulás, majd az ellenfél hatástalanítása
2. Oldalról érkező könyök háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
3. Közepes távolságból, szemből érkező egyenes ütés háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
4. Nagy távolságból érkező maegeri háritása, majd az ellenfél hatástalanítása

Jyu kumite

1.kyu

Kihon

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no tsukomi
Kette Junzuki no tsukomi
Gyakuzuki no tsukomi
Kette Gyakuzuki no tsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

Keriwaza /chudan v.jodan opcionális/

Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri
Tobisokuto

Renraku waza

Maegeri-Mawashigeri-Ushirogeri-Gyakuzuki
Kizamizuki-Renzuki-Surikomi Maegeri-Mawashigeri-Ushirogeri-Urakenuchi
Junzuki-Renzuki-Maegeri- -Nagashizuki-Gyakuzuki- Mawashigeri

Kata

Kushanku
Naihashi
Chinto
Seishan
Pinan Nidan,Sodan, Sandan,Yodan, Godan

Kumite

Oyho kumite: 1-8
Kihon Kumite 1-6

Önvédelem

(reális, életszerű megoldások bemutatása a feladat, a támadás érkezhethet jobbos és balos állásból is)

Lányok-fiúk:

1. Első kézzel történő fogásból indított hátsókezes ütés háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
2. Testre vagy combra, szemből érkező szúrás háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
3. Oldalról érkező vágás háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
4. Felülről érkező szúrás háritása, majd az ellenfél hatástalanítása
- 5.

Jyu kumite

1. Dan

TE WAZA

- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAEGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- KUSHANKU
- NAIHANCHI
- CHINTO
- SEISHAN
- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELELT)

KIHON KUMITE

- 1-6

JIU KUMITE

2. Dan

TE WAZA

- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAEGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- NAIHANCHI
- CHINTO
- SEISHAN
- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELELT)
- +1 SZABADON VÁLASZTOTT MESTER KATA (KUSHANKU NEM LEHET)

KIHON KUMITE

- 1-8

JIU KUMITE

3. Dan

TE WAZA

- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- CHINTO
- SEISHAN
- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELELT)
- +2 SZABADON VÁLASZTOTT MESTER KATA (KUSHANKU, NAIHANCHI NEM LEHET)

KIHON KUMITE

- 1-10

JIU KUMITE

4. Dan

TE WAZA

- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAEGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- SEISHAN
- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELÖLT)
- +3 SZABADON VÁLASZTOTT MESTER KATA (KUSHANKU, NAIHANCHI, CHINTO NEM LEHET)

KIHON KUMITE

- 6 (SZABADON VÁLASZTOTT)

TANTO DORI

- 2 (SZABADON VÁLASZTOTT)

IDORI

- 2 (SZABADON VÁLASZTOTT)

JIU KUMITE

5. Dan

TE WAZA

- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELELT)
- +4 SZABADON VÁLASZTOTT MESTER KATA (KUSHANKU, NAIHANCI, CHINTO, SEISHAN NEM LEHET)

KIHON KUMITE

- 4 (SZABADON VÁLASZTOTT)

TANTO DORI

- 4 (SZABADON VÁLASZTOTT)

IDORI

- 4 (SZABADON VÁLASZTOTT)

JIU KUMITE

6. Dan

- TE WAZA
- JUNZUKI
- KETTE JUNZUKI
- GYAKUZUKI
- KETTE GYAKUZUKI
- JUNZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
- GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
- TOBIKOMIZUKI
- NAGASHIZUKI

KERI WAZA

- MAEGERI
- MAWASHIGERI
- SOKUTOGERI
- USHIROGERI
- MAETOBIGERI

RENRAKU WAZA

- 3 RENRAKU WAZA MINIMUM 4 TECHNIKÁBÓL, A VIZSGÁZÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT, EGYÉNILEG BEMUTATOTT TECHNIKÁK SOROZATA

KATA

- +1 PINAN KATA (VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL KIJELELT)
- +4 SZABADON VÁLASZTOTT MESTER KATA

TANTO DORI

- 6 (SZABADON VÁLASZTOTT)

IDORI

- 6 (SZABADON VÁLASZTOTT)

JIU KUMITE