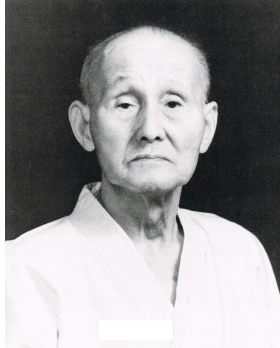




**WADOKAI ESTONIA**  
**和道会空手道**

**VÖÖPROGRAMM**  
**10.KYU-1.DAN**

**和道会**



**Ohtsuka Hironori**  
1892-1982

### **OHTSUKA HIRONORI sensei tavatses öelda:**

**“Õppida budo’t tähendab õppida olema ilma võitlemata, õppida kaitsma lähedasi ning looma rahulikku maailma. See on budo – karate tee.”**

### **WADO-RYU AJALOOST**

Wado-Ryu (wa = rahu/ harmoonia, do = tee/rada, ryu = koolkond/ stiil) ehk rahu tee koolkond on stiil, mille juured on klassikalises jaapani ju-jutsus ning vanas okinawa karates.

Koolkonna rajaja Ohtsuka Sensei oli lapsest saadik õppinud ju-jutsut. Harjutanud 24 aastat ja saavutanud 29-aastaselt oma koolkonna juhi astme, alustas ta okinawa karate harjutamist Gichin Funakoshi õpilasena. Ohtsuka poolt varem harjutatud ju-jutsu oli loomult pehme ja paindlik. Sellepärast oli tal raske mõista mõningaid okinawa karate tehnikaid, milles kasutati üpris palju jõudu. Õppides Funakoshi juures kümme aastat, arendas Ta,

ühendades okinawa karate ja jaapani ju-jutsu põhimõtted ning tehnikad, stiili, mille nimeks tuli Wado.

Wado on stiilina eriti sügavasisuline ja selle õpetajad mainivad tihti, et Wado-Ryu on mõtleva inimese karate. Algajaile õpetatakse trajektoorilt pisut suuremaid ja lihtsamaid tehnikaid. Kui põhitõed on selged, muutuvad liigutused väiksemaiks ja nende taga peituv idee tuleb paremini esile. Mida kaugemale ja kõrgemale Wado-Ryu tehnikates arenetakse, seda pehmemaks ja "ju-jutsu'likumas" need muutuvad. Ohtsuka Sensei ise ei pidanudki Wado't puhtalt karateks, kuigi see suuremalt jaolt karatest koosneb.

Wado-Ryu's harjutatakse nii katasid kui vabavõitlust. Wado katad pole võib-olla pealtvaatajaile nii efektsed kui nt. Shotokan-stiili katad, kuid see johtub just koolkonna põhimõtteid järgivast jõu võimalikult otstarbekast ja efektiivsest kasutamisest. Pelk väline jõud ja enese näitamine ei ole tingimata tõhusate tehnikate garantii. Osava Wado-Ryu õpetaja esitatud tehnikad võivad küll näida pehmete ja lihtsatena, kuid on reaalses võitluses väga toimivad.

## **KARATE:**

- algab viisakusega
- distsiplineerib vaimu ja keha
- tugevdab iseloomu
- propageerib austust
- lõpeb viisakusega
- tasakaalustab meelt "Wa no michi" (rahu tee)
- Treeningul keskendu ainult karatele. Dojo pole koht, kus "õhtut veedetakse" ning õpilased kui ka külalised peavad austama karate-do eetikat.

## **DOJO EESKIRI**

- Ära hiline treeningule.
- Sisenedes või väljudes Dojost tee kummardus.
- Õpetaja puudumisel alustab treeningu läbiviimist vanim õpilane (kõrgeim vöö).
- Kõik õpilased peavad järgima juhendaja juhtnööre
- Ehete jms. kandmine on ohutuse pärast keelatud.
- Ükski õpilane ei tohi lahkuda treeningu ajal Dojost, Senseilt luba küsimata.
- Kui õpilane on sunnitud treeningu pooleli jätma, peab sellest teatama Senseile.
- Kui õpilasel tekib küsimus mõne tehnika, kombinatsiooni, kata jne. kohta, tuleks selle küsimusega kõigepealt pöörduda vanema (kõrgema vööga) õpilase poole (see aitab õpilastel arendada koostööd ning kindlustada oma teadmisi). Kui vastust tekkinud küsimusele ei saadud, võib küsida Sensei käest.
- Karate-gid ei tohi kanda väljaspool Dojot (välja arvatud juhul, kui treeningud on õues või minnakse treeningule või tullakse treeningult).

## **VÖÖEKSAAMI ÜLDPÕHIMÕTTED**

Vööeksami on teadmiste, oskuste ja vilumuste kontroll. Vööeksamiiks valmistumine ei ole lühiajaline tegevus, vaid nõuab õpilaselt pikaajalist ja järjekindlat harjutamist. Eksamil peab õpilane tundma oskussõnavara, tehnikaid, kombinatsioone, katasid ja kumited. Igal karatekal peab olema EKWS-i karatepass (alates 8.kyu-st), kuhu märgitakse õpilase vööeksamid, laagrid, võistlused ning muu organisatsiooniline tegevus.

## **VÖÖEKSAAMILE PÄÄSEMISE TINGIMUSED**

- Kalendrikuu keskmine treeningtundide maht on 12 tundi.
- Harjutaja tase on eksamiiks valmis.
- Harjutaja on ülesnäidanud tõsist suhtumist Karate-Do eetikasse, treeningutesse ja võtnud osa treeninglaagritest.
- Ühtegi vööastet ei saa vahele jätta.
- Noortele alla 15.eluaastat kehtivad vööde vaheastmed (MON-astmed kuni 5.kyu saamiseni).
- Puuduvad võgnevused klubi ja EKWS ees.
- Eksamile tuleb kaasa võtta täidetud registreerimisleht ja eksamitasu.
- Eksami mittesooritamise korral eksamitasu ei tagastata.
- Alates 5.kyu-st sooritatakse eksam EKWS Tehnilisele Komisjonile.
- Musta vöö eksam sooritatakse JKF Wadokai nõuetele vastavale komisjonile.

## ETTEVALMISTUSAEG VÖÖEKSAMITEKS

<b>Taotletav aste</b>		<b>Ettevalmistusaeg</b>
10.kyu - valge		
9.kyu – valge+kollane triip	-	3 kuud
8.kyu – kollane	-	4 kuud
7.kyu mon – kollane oranž triip	-	3 kuud
7.kyu – oranž	-	4 kuud
6.kyu mon – oranž+roheline triip	-	3 kuud
6.kyu – roheline	-	5 kuud
6.kyu mon – roheline+must triip	-	3 kuud
5.kyu – sinine	-	5 kuud
4.kyu – violetne	-	6 kuud
3.kyu – pruun	-	6 kuud
2.kyu – pruun	-	6 kuud
1.kyu – pruun	-	6 kuud
1.dan – must	-	6 kuud

## VÖÖASTMETE VÄRVID

10. kyu	-	VALGE – ALGAJA VÖÖASTE
9. kyu	-	VALGE + KOLLANE TRIIP
8. kyu	-	KOLLANE
7. kyu MON	-	KOLLANE + ORANŽ TRIIP
7. kyu	-	ORANŽ
6. kyu MON	-	ORANŽ + ROHELINE TRIIP
6. kyu	-	ROHELINE
5. kyu	-	SININE
4. kyu	-	VIOLETNE
3. kyu	-	PRUUN
2. kyu	-	PRUUN
1. kyu	-	PRUUN
1. dan	-	MUST

## 9.KYU - VALGE VÖÖ KOLLASE TRIIBUGA



### **DACHIWAZA**

Musubidachi  
Youi/Hachijidachi  
Zenkutsudachi

**TSUKIWAZA** Naihanchidachi)  
Sonoba Zuki - Chudan/Jodan

**UKEWAZA** (Hachijidachi/Naihanchidachi)  
Jodan Uke

**KERIWAZA**  
Maegeri Chudan (Heisokudachi)

**RENRAKU WAZA**  
Jodanuke – Gyakuzuki Chudan (Astumisega taha)

**UKEMIWAZA**  
Kõva Maeukemi (ette)  
Kõva Ushiroukemi (taha)

## 8.KYU - KOLLANE



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki  
Gyakuzuki

### **KERIWAZA**

Maegeri Chudan (Hanmigamae)  
Mawashigeri Chudan (Hanmigamae)

### **UKEWAZA**

Gedan Barai (Naihanchidachi)  
Sotouke Chudan/Jodan (Naihanchidachi)  
Uchiuke Chudan/Jodan (Naihanchidachi)

### **RENRAKU WAZA**

Sotouke chudan – Gyakuzuki (Hachijidachist astumisega tagasi)  
Maegeri Chudan – Gyakuzuki (Hanmigamae)

### **IPPON KUMITE**

Ipponme (nr 1)

### **KATA**

Kihon Kata

### **UKEMIWAZA**

Maeukemi (ette)  
Ushiroukemi (taha)



## 7.KYU MON - KOLLANE ORANŽI TRIIBUGA



### **DACHIWAZA**

Shikodachi  
Nekoashidachi

### **TSUKIWAZA**

Kette Junzuki  
Tatezuki (Naihanchidachi)

### **UKEWAZA**

Otoshiuke (Shikodachisse; astumisega küljele)

### **KERIWAZA**

Surikomi Maegeri Chudan (Hanmigamae)

### **RENRAKU WAZA**

Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

### **IPPON KUMITE**

Nihonme (nr 2)

### **KATA**

Pinan Nidan

### **UKEMIWAZA**

Yokoukemi (küljele kükist/püsti)

## 7.KYU - ORANŽ



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Tatezuki (Naihanchidachi)

Yokoempi (Hachidachist Shikodachisse külje peale)

### **UKEWAZA**

Otoshiuke (Hachidachist Shikodachisse külje peale)

Shutouke (Hanmi Nekoashidachist astumisega ette)

### **KERIWAZA**

Surikomi Maegeri Chudan (Hanmigamae)

Yoko Sokutogeri Gedan (Hachijidachist külje peale)

### **RENRAKU WAZA**

Maegeri – Junzuki Jodan

Mawashigeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

### **IPPON KUMITE**

Nihonme (nr 2)

Sanbonme (nr 3)

### **KATA**

Pinan Nidan

### **UKEMIWAZA**

Yokoukemi

## 6.KYU MON - ORANŽ VÖÖ ROHELISE TRIIBUGA



### **TSUKIWAZA**

Junzuki no Tsukkomi  
Nukite (Zenkutsudachi)  
Tetsuiuchi (Naihanchidachi)

### **UKEWAZA**

Hijiuke Chudan (Hachijidachist Shikodachisse asstumisega taha)

### **KERIWAZA**

Sokutogeri Chudan (Hanmigamae)

### **RENRAKU WAZA**

Maegeri Chudan – Sokutogeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

### **IPPON KUMITE**

Yonhonme (nr 4)

### **KATA**

Pinan Shodan

### **JI YU KUMITE**

## 6.KYU - ROHELINE



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki No Tsukkomi  
Tobikomizuki  
Tetsuiuchi (Naihanchidachi)  
Nukite (Zenkutsudachi)  
Urakenuchi (Naihanchidachi)

### **UKEWAZA**

Hijiuke Chudan (Hachijidachist Shikodachisse asstumisega taha)  
Sukuiuke (Hanmigamae)

### **KERIWAZA**

Surikomi Mawashigeri Chudan (Hanmigamae)  
Ushirogeri Gedan (Hanmigamae)

### **RENRAKU WAZA**

Maegeri Chudan – Sokutogeri Chudan – Gyakuzuki Chudan  
Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Gedan – Gyakuzuki Chudan

### **IPPON KUMITE**

Yonhonme (nr 4)  
Gohonme (nr 5)

### **KATA**

Pinan Shodan  
Pinan Sandan

### **OHYO GUMITE**

Ipponme (nr 1)

### **JI YU KUMITE**

[www.wadokai.ee](http://www.wadokai.ee)

[www.budokan.ee](http://www.budokan.ee)

## 5.KYU - SININE



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Kette Junzuki  
Kette Gyakuzuki  
Kette Junzuki no Tsukkomi  
Tobikomizuki  
Urazuki (Naihancidachi)  
Shutouchi (Naihancidachi)

### **KERIWAZA**

Sokutogeri Chudan  
Ushirogeri Chudan

### **RENRAKU WAZA**

Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Hiza – Gyakuzuki Chudan  
Maegeri Chudan - Sokutogeri Fumikomi – Gyakuzuki Jodan

### **KATA**

Pinan Yondan

### **IPPON KUMITE**

Ropponme (nr 6)

### **SANBON GUMITE**

Chudan Soto Uke & Uchi Uke  
Maegeri Uke Ipponme (nr 1)

### **OHYO GUMITE**

Nihonme (nr 2)

### **JI YU KUMITE**

## 4.KYU - VIOLETNE



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Gyakuzuki no Tsukkomi  
Tobikomi-Nagashizuki  
Kagizuki (Naihancidachi)

### **KERIWAZA**

Uramawashigeri Chudan/Jodan

### **RENRAKU WAZA**

Maegeri Chudan – Sokuto Chudan – Ushirogeri Chudan –  
Gyakuzuki Chudan

### **KATA**

Pinan Godan

### **IPPON KUMITE**

Nanahonme (nr 7), Happonme (nr 8)

### **SANBON GUMITE**

Jodan Uke Ipponme (nr 1)  
Maegeri Uke Nihonme (nr 2)

### **OHYO GUMITE**

Sanbonme (nr 3)

### **JI YU KUMITE**

## 3.KYU - PRUUN



### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki, Kette Junzuki

Gyakuzuki, Kette Gyakuzuki

Junzuki no Tsukkomi, Kette Junzuki no Tsukkomi

Gyakuzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

Tobikomizuki

Tobikomi-Nagashizuki

Haitouchi (Naihanchidachi)

### **KERIWAZA**

Mikatzukigeri

### **RENRAKU WAZA**

Maegeri Chudan – Nagashizuki Jordan – Gyakuzuki Chudan –  
Mawashigeri Chudan

### **KATA**

Kushanku

### **SANBON GUMITE**

Jodan Uke Nihonme (nr 2), Sanbonme (nr 3)

Maegeri Uke Sanbonme (nr 3), Yonhonme (nr 4)

### **OHYO GUMITE**

Yonhonme (nr 4), Gohonme (nr 5)

### **KIHON GUMITE**

Ipponme (nr 1)

### **JI YU KUMITE**

## 2.KYU - PRUUN



WADOKAI ESTONIA  
和道会空手道

### **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki, Kette Junzuki

Gyakuzuki, Kette Gyakuzuki

Junzuki no Tsukkomi, Kette Junzuki no Tsukkomi

Gyakuzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

Tobikomizuki

Tobikomi-Nagashizuki

Empiring - Mae Empi Chudan (Hachidachi; ette) - Yoko Empi

Chudan (slaidinguga küljele) – Ushiro Empi Chudan (paigal;

taha) – Age Empi (paigal; üles) - Otoshi Empi (alla

Shikodachisse)

### **KERIWAZA**

Nidan Geri Jodan

### **RENRAKU WAZA**

Surikomi Maegeri Chudan – Nagashizuki Jodan –

Mawashigeri Chudan

### **KATA**

Naihanchi

Seishan

### **SANBON GUMITE**

Jodan Uke Yonhonme (nr 4)

Maegeri Uke Gohonme (nr 5), Ropponme (nr 6)

### **OHYO GUMITE**

Ropponme (nr6), Nanahonme (nr 7), Happonme (nr 8)

### **KIHON GUMITE**

Nihonme (nr 2)

### **JI YU KUMITE**

[www.wadokai.ee](http://www.wadokai.ee)

[www.budokan.ee](http://www.budokan.ee)



# 1.KYU - PRUUN



WADOKAI ESTONIA  
和道会空手道

## **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki, Kette Junzuki

Gyakuzuki, Kette Gyakuzuki

Junzuki no Tsukkomi, Kette Junzuki no Tsukkomi

Gyakuzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

Tobikomizuki

Tobikomi-Nagashizuki

Shuteiuchi (Naihanchidachi)

## **KERIWAZA**

Tsugiashi Sokutogeri Chudan

## **RENRAKU WAZA**

Junzuki – Renzuki Chudan – Maegeri Chudan – Mawashigeri

Chudan – Ushirogeri Chudan – Gyakuzuki Chudan

## **KATA**

Chinto

## **OHYO GUMITE**

Paaritud numbrid (1,3,5,7) või paarisnumbrid (2,4,6,8)

## **KIHON GUMITE**

Sanbonme (nr 3)

## **JI YU KUMITE**

# 1.DAN - MUST



## **IDO KIHON & TSUKIWAZA**

Junzuki, Kette Junzuki

Gyakuzuki, Kette Gyakuzuki

Junzuki no Tsukkomi, Kette Junzuki no Tsukkomi

Gyakuzuki no Tsukkomi, Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

Tobikomizuki

Tobikomi-Nagashizuki

## **KATA**

Pinan Yondan

Kushanku

## **KIHON GUMITE**

Ipponme (nr 1), Nihonme (nr 2)

## **JI YU KUMITE**

# WADO-RYU KATAD



## KATA NIMI

## TÄHENDUS

### Baaskatad:

Taikyoku Shodan	- tai chi 1
Taikyoku Nidan	- tai chi 2
Taikyoku Sandan	- tai chi 3
Kihon Kata	- baaskata
Pinan Shodan	- rahulik meel 1
Pinan Nidan	- rahulik meel 2
Pinan Sandan	- rahulik meel 3
Pinan Yondan	- rahulik meel 4
Pinan Godan	- rahulik meel 5

### Kõrgemad katad:

Kushanku	- vaata taevast
Naihanchi	- võitlusepidamine/ ratsutamine
Seishan	- 13 võit poolkuu
Chinto	- võitlus itta/ kurg kalju peal
Niseishi	- 24 sammu
Jion	- templi hääl
Jitte	- kümme kätt
Passai	- kindluse läbimine
Rohai	- valge haigur/ peegli poleerimine
Wanshu	- lendav pääsuke (Hiina käskjalg)