



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).

VÖÖEKSAMI ÜLDPÕHIMÕTTED

Vööeksam on teadmiste, oskuste ja vilumuste kontroll. Vööeksamiks 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.

VÖÖEKSAMILE PÄÄSEMISE TINGIMUSED

- Kalendrikuu keskmine treeningtundide maht on 12 tundi.
- Harjutaja tase on eksamiks 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 VÕÕEKSAMITEKS

Taotletav aste

Ettevalmistusaeg

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

VÕÖASTMETE VÄRVID

10. kyu	-	VALGE – ALGAJA VÕÖASTE
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 VÕÖ 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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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

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



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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



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

Haitouchi (Naihanchidachi)

KERIWAZA

Mikatzukigeri

RENRAKU WAZA

Maegeri Chudan – Nagashizuki Jodan – 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

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

WADO-RYU KATAD

KATA NIMI

TÄHENDUS



WADOKAI ESTONIA
和道会空手道

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 või 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)