

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

## WADO RYU HISTORIE

Karatestilen Wado Ryu blev stiftet i 1934 af Sensei Hironori Ohtsuka (1892-1982). Wado Ryu stilen er en blanding af Okinawansk karate og den gamle Japanske Budo stilart ” Shindo Yoshin Ryu Jujitsu”.

**W.I.K.F.** blev stiftet i 1990 af Sensei Tatsuo Suzuki (1928-2011) for at bevare Hironori Ohtsuka's originale måde at træne Wado Ryu på.

**W.I.K.F. = Wado International Karate-Do Federation**  
(Wado Kokusai Karate-Do Remni)

---

## Kata No Rokugensoku (de 6 principper i kata).

**IKITAKATA:** Kata skal udføres dynamisk, med følelse og forståelse for kataen.

**INEN:** Kata skal udføres med god ånd.

**CHIKARA NO KYOJAKU:** Kata skal udføres med varierende kraft,. D.v.s. nogle gange skal teknikken være stærk og fremadrettet, andre gange skal teknikken være blød og undvigende.

**WAZA NO KANKYU:** Kata skal udføres med varierende hastighed (hurtigt/langsomt).

**KISOKU NO DONTOKU:** Kata skal udføres med korrekt åndedrætsrytme, d.v.s. korrekt indhalering og udhalering.

**BALANCE:** Kata skal udføres med den korrekte balance.

---

## Kumite No Gogensoku (de 5 principper i kumite).

**KIWA HAYAKU:** Angreb modstanderen 100% (udvis stærk vilje og ånd). Tænk ikke på forsvar når man angriber, ens tanker (i nuet) skal KUN være fokuseret på selve angrebet.

**KOKORO WA SHIZUKA:** Udvis altid en rolig og koncentreret attitude og vilje.

**MIWA KARUKU:** ens bevægelser og teknikker skal være veludførte og flydende.

**MIWA KIRAKANI:** Fokuser på hele modstanderen, og ikke bare på et punkt på modstanderen.

**WAZA WA HAGESHIKU:** Ens teknikker skal være skarpe og kraftfulde i udførelsen.

---

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### **Basale WADO RYU principper:**

**MAAI:** betyder **kampdistance**, men i MAAI indgår også den rette vilje og attitude. God Maai er, hvor man med en lille step kan nå modstanderen eller omvendt undvige modstanderen.

**ZANSHIN: koncentration/overvågenhed** . Have altid god zanshin i både angreb og forsvar.

**TAISABAKI: kropskontrol**, evnen til at bevæge kroppen m. hoften og dermed undvige modstanderen.

**SENSEN NO SEN:** at angribe sekundet før modstanderen gør det.

**SEN:** at angribe samtidigt som modstanderen, men man rammer først p.g.a. Undvigelse.

**GO NO SEN:** at lave kontraangreb i samme sekund som modstanderen har færdiggjort og fejlet hans/hendes angreb.

**NAGASU:** at blokere/undvige modstanderen og samtidig lave modangreb med den rette distance så man kan bruge modstanderens fremdrift til at gøre ens egen modangreb stærkere/hårde.

**INASU:** Undvigelse ved f.eks at dukke sig, bevæge sig til siden, eller ind i modstanderen.

**NORU:** at flyde med modstanderens bevægelse (at bevæge sig synkron med modstanderen)

**IRIMI:** at bryde modstanderen bevægelsesmønster og derved skabe en åbning til angreb.

### **SAN-MI-ITTAI: Tre typer kropsbevægelser som kendetegner Wado Ryu:**

Især Wado Ryu Kihon Kumite har bevægelserne.

**TEN-I:** At bevæge sig væk fra et angreb

**TEN-TAI:** at undgå et angreb via rotation/placering af ens krop og dermed gøre ens krop/modstanderens mål mindre.

**TEN-GI:** at angribe modstanderen med teknikker oveni modstanderens angreb.

---

**KI KEN TAI NO ICHI:** Korrekt koordinering af krop og sjæl ( være i lige balance med hinanden)

**HEI JO SHIN :** Overblik og rolighed. Evnen til at holde hovedet koldt i en kampsituation  
**Rei Ni Hajimari Rei Ni Owaru:** Alt Japansk Budo starter og slutter med et buk.

---

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### **Betydningen af SU-HA-RI:**

**SU** = begynderstadiet: kopier alt din sensei gør.

**HA** = viderekomne stadiet: gør teknikkerne dine egne – ændre dog ikke de grundlæggende.

**RI** = Mesterstadiet: teknikkerne flyder og bliver udført per refleks.

---

### **Japansk kommandoudtryk ved træningens start og slut:**

**JOOI:** vær klar/fokuseret

**ZASEI:** sid ned.

**MOKUTZU:** Luk øjnene .

(øjnene lukkes kun 90 %, man finder en plet 1 meter foran sig og fokusere på denne plet hele tiden)

**MOKUTZU YAMEE:** åbner øjnene.

**SUZUKI SENSEI NEI REI:** ære og bukker for stormesteren og stifteren af W.I.K.F. Tatsuo Suzuki.  
Derefter venter instruktøren sig imod eleverne.

**SENSEI NEI REI:** Bukker for Klubbens Chefinstruktør. (der er KUN en sensei i en klub).  
Eller

**SEMPAI NEI REI:** Bukker for instruktøren.

**OTAGA NEI REI:** Eleverne bukker for instruktøren. (Kun eleverne bukker).  
Derefter

**KEI RETZU:** Stå op.

---

## **DOJO KUN**

**Reisetsu O Mamori:** overhold altid de gældende regler.

**Shingi O Omanji:** Vær altid loyal overfor Sensei.

**Jojitsu Ni Oberezu:** Elev og sensei er IKKE ligemænd.

**Shinkenmi Ni Tesseyo:** Yd altid dit bedste.

---

Hvordan man tæller fra 1 til 10 på Japansk:

Ichu = 1

Ni = 2

San = 3

Shi = 4

Go = 5

Roku = 6

Shichi = 7

Hachi = 8

Kyu = 9

Jyu = 10

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 1. kyu (brunt bælte m. 2 sorte snipper)

#### KIHON, TSUKI & KERI ( BASIS TEKNIKKER)

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Kette Junzuki no Tsukkomi

Kette Gyakuzuki no Tsukkomi

Nagashizuki

Surikomi Mawashigeri Jodan

Mawashigeri Jodan

Ushirogeri Chudan

Surikomi Sokuto Jodan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Zenshinshite Jodan - Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

2. Surikomi Jodan - Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

3. Zenshinshite Jodan - Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

**VIGTIGT: Videoer af ALLE sanbon gumite, Ohyo gumite og kihon gumite kan findes på [www.wikf.ca](http://www.wikf.ca)**

#### SANBON GUMITE

1 til 10

#### KATA

[Seishan](#)

[Chinto](#)

#### OHYO GUMITE

1 til 7

#### KIHON GUMITE

1 til 6

#### JI YU KUMITE (KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 2. kyu (brunt bælte m. sort snip)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

Kette Junzuki  
Kette Gyakuzuki  
Kette Junzuki no Tsukkomi  
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi  
Nagashizuki  
Surikomi Mawashigeri Jodan  
Surikomi Sokuto Jodan  
Ushirogeri Chudan  
Nidan Geri Jodan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINASIONER)

Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Jodan  
Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan.

Zenshinshite Jodan - Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan -  
Gyakuzuki Chudan.

#### SANBON GUMITE

1 til 7

#### KATA

Ku Shanku  
Nai Hanchi

#### OHYO GUMITE

1. Sanbonme  
2. Yonhonme  
Gohonme  
3.

#### KIHON GUMITE

1. Sanbonme  
2. Yonhonme

#### JI YU KUMITE (KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 3. kyu (brunt bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan  
Sokutogeri Chudan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
2. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan
3. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

#### SANBON GUMITE

1 til 6

#### KATA

Ku Shanku

#### OHYO GUMITE

1. Ipponme (nr 1)
  2. Nihonme (nr 2)
  3. Yonhonme (nr 4)

#### KIHON GUMITE

1. Ipponme (nr 1)
  2. Nihonme (nr 2)

#### JI YU KUMITE (KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 4. kyu (blåt bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (GRUNNTEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri Chudan
7. Ushirogeri Chudan
8. Sokuto Chudan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Chudan
3. Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan

#### SANBON GUMITE

1 til 5

#### KATA

1. Pinan Yondan
2. Pinan Godan
- 3.

#### OHYO GUMITE

Sanbonme

#### JI YU KUMITE (KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 5. kyu (grøn bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Ushirogeri Gedan
7. Sokuto Chudan
8. Nidan Geri Jodan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Gedan - Uraken Jodan

#### SANBON GUMITE

1 til 5

#### KATA

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yondan

#### OHYO GUMITE

1. Nihonme (nr 2)

#### JI YU KUMITE (KAMP)



# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 6. kyu (lilla bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Surikomi Mawashigeri Chudan
5. Surikomi Sokuto Chudan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Gyakuzuki Chudan

#### SANBON GUMITE

1 til 4

#### KATA

Pinan Shodan

Pinan Sandan

#### OHYO GUMITE

Ipponme

#### JI YU KUMITE (FRI KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 7. kyu (orange bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

1. Junzuki no Tsukomi
2. Gyakuzuki no Tsukomi
3. Mawashigeri Chudan

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

#### SAMBON GUMITE

1 til 3

#### KATA

Pinan Nidan

#### JIYU KUMITE (FRI KAMP)

# BUDO SPORTSKARATE DANMARK

## W.I.K.F. WADO RYU KARATE-DO

---

### 8. kyu (gult bælte)

#### KIHON, TSUKI & KERI (BASIS TEKNIKKER)

1. Junzuki - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan
5. Sokuto Fumikomi

#### RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

1. Maegeri Chudan - Tobikomizuki
2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki
3. Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

#### UKE

1. Chudan Soto Uke - Gyakuzuki Chudan. 2. Gedan Barai -Gyakuzuki Chudan.
3. Chudan Uchi Uke - Gyakuzuki Chudan / 3. Jodan uke – gyakuzuki Chudan.

#### KATA:

Taikyoku Shodan.