



**WADORYU KARATE DO
KUMITE TEKNIKKALISTA
- KODAI DOJO -**

Wado-ryu on ainoa Karatetyylisuunta, jonka syntyhistoria perustuu Japanin vanhaan Koryu historiaan(Samuraitaidot).

Listatut tekniikat ovat osa-alueittain perustekniikoita ja jokaisesta tekniikasta on aina useita sovellutuksia, jotka aukeavat harjoittelijalle pitkäjänteisen harjoittelun myötä.

RANDORI:

(Tachiai & Seiza)

- Juji waza
- Te, sode, eri, katate, ude, goshi to ryote taisabaki noru dori
- Tekubi issho gamae waza
- Kuzushi waza
- Ni te onaji uke waza
- Kiesaru Waza(Katoavat tekniikat)

IPPON GUMITE: 12

(Perus pariharjoituksia)

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| 1. Jodan Uke | 2. Gedan Barai | 3. Otoshi Uke |
| 4. Geri Uke | 5. Gaiwan & Naiwan Nagashi Uke | |
| 6. Shuto Uke | 7. Chudan Nagashi Uke | 8. Hiji Uke |
| 9. Nagashi Geri Uke | 10. Hirate & Otoshi | |
| 11. Gaiwan Chudan Hikite Maegeri Uke | | |
| 12. Naiwan Uke Empi. | | |

NIHON GUMITE: 2

- | | |
|--|-------------|
| 1. Jodan Uke & Chudan Naname Nagashi Uke | 2. Keri Uke |
|--|-------------|

GUMITE KATA: 13

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Inasu dori | 2. chudan nagashi uke ten-i | 3. Inasu irimi dori |
| 4. Nagashi keri uke | 5. Tenchi Ten-I | 6. Gyaku nagashi uke |
| 7. Nagashi uke to gyaku tsuki | | 8. Naname ushiro nagashi uke |
| 9. Suigetsu inasu dori | | 10. Chudan irimi zuki dori |
| 11. Gyaku gamae, soto de aru | | 12. Ai gamae, uchi de aru. |
| 13. Ai gamae maegeri uke uchi de aru | | |

KIHON GUMITE 10(omote), 10(ura)

-Tilanteet perustuu aina(Tanton tai Wakisashin) ottamiseen/estoon vyöltä tai sen käyttämiseen vasta-iskuna, vaikka niitä harjoitellaan ilman asetta.

- Myös: Hyökkääjä on puolustaja ja puolustaja on hyökkääjä(Zanshin)

Omote:

1. Chudan nagashi uke
2. Chudan naname nagashi uke
3. Gedan nagashi uke
4. Jodan gyaku nagashi dori
5. Otoshi uke
6. San no nagashi uke
7. Mae ni nagashi uke
8. Hiji uke jodan
9. Mune inasu uke
10. Nagashi me gaeshi uke

Ura:(Tarttumisotteet)

- 1.Mune-Goshi
- 2.Mune-Goshi Gyaku
3. Tsuka
4. Kubi
5. Ryote
6. men-Goshi Gyaku
7. Shingen do dori
8. Mune-Tsuki
9. Kubi jime
10. Ryote-Tanto nage

IDORI: 23

(Polviasennosta suoritettavat tekniikat)

-**Tilanteet perustuu aina(Tanton tai Wakisashin) ottamiseen/estoon vyöltä tai sen käyttämiseen vasta-iskuna, vaikka niitä harjoitellaan ilman asetta.**

1. Ryote sumi kaeshi
2. Ryote kage te waza(Kotehineri)
3. Nagashi ashi dori
4. Geri uke wakinage
5. Yoko dori wakinage
6. Kubi jime
7. Aiuchi gyaku uke to hiji osae
8. Ryote kage te waza taoshi
9. Kata guruma(Empi tai Osae)
10. Kinu kuguri
11. Ashi dori(TSYR)
12. Ushiro Dori(5)
13. Gozen dori(TSYR)
14. Ryote kinu kuguri(WKA)
15. Unga dori(Mawashigeri)kubi osae
17. Ryote dori geri ashi kuzuchi
16. Ai no te dori Juji katame
18. Ai no te dori hiza atemi kara kata kuzushi
20. Ryote tsukamu doji ni kubi osae taoshi
19. Gyaku kata te eri dori onaji tsuki(WKA)
23. Koryu-Idori(Haya Dori, useita.
Katate Eri Dori to Shuto/Nukite)

JOSHI GOSHINJUTSU: (21)

(Itsepuolustustekniikat)

1. Ai no te dori(WKA)
2. Gyaku no te dori(WKA)
3. Ryo te dori(WKA)
4. Kata te eri dori(WKA)
5. Katate eri dori, ai no waki
6. Kata te eri dori, gyaku no waki
7. Ushiro kubi shime
8. Ushiro ryo te dori
9. Aruki onaji yoko waza
10. Tatami yoko dori
11. Tatami mae waza
12. Gyaku no te nagara tenchi nage mae ashi osae(TSYR)
13. Ai no te hikite tenchi nagara ushiro osae (TSYR)
14. Mae ryote nagara waki oyayubi nage to ashi osae (TSYR)
15. Tsuki Dori:Kiri wakare, (b.Shime Waza(kuristus)
16. Tsuki dori:Hiji otoshi ashi taoshi (TSYR)
17. Ude garami nage(TSYR)
18. Ude sore otoshi(WKA)
19. Nagashi otoshi onaji gyaku tsuki to kote kaeshi (Wado Academy Tanto 3 nopeutettuna)
20. Tsuki dori:Kata irimi taoshi nage(TSYR)
21. Gyaku nage kinu kuguri(Renmei)
22. Koryu-Haya Dori(useita)

TANTO DORI-TANKEN DORI: 9

(Veitsipuolustus tekniikat)

- Suoritetaan kolmella tapaa: Tanto näkyvillä hyökätessä tai piilosta(Aiuchi), sekä Tanto molemmilla.

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Damasu dori(hiki otoshi) | 2. Kakasu waza – kote gaeshi |
| 3. Kote nage dori | 4. Unga dori |
| 5. Tzudori | 6. Hirate dori |
| 7. Ude garami dori | 8. Eri nage dori |
| 9. Hiki tate dori(Te tsukamu onaji shuto to empi) | |

SHINGEN SHIHARA DORI: 12

(Miekkapuolustustekniikat)

- | | | |
|----------------------------------|----------|------------------|
| 1. Jodan | 2. Jodan | 3. Jodan |
| 4. Kesa | 5. Do | 6. Tsuki |
| 7. Nagi | 8. Jodan | 9. Tsuka Dori(3) |
| 10. Useita variaatioita(Te-Osae) | | |

WADO-RYU KARATE DO

