

Denne pensumbog må ikke fjernes fra dojoen

KARATE
Aalborg
SKOLE

空手道

WADORYU



KARATE

PENSUMBOG

Der kan hentes et elektronisk eksemplar på klubbens hjemmeside
www.aalborgkarateskole.com

Tobias Würtz Højbjerg

Wadoryu

Pensumbog

1. udgave 1995

2. udgave, 1. oplag 2005

3. udgave 2021

C:\DATA\Karate\Pensum\Pensumbog-21-11-2005-dojo-udgave.doc

Aalborg Karate Skole, den 22. september 2021

**Udarbejdet af: Flemming Almtorp
Chefinstruktør, 6. dan.**

Aalborg Karate Skole har relationer til
Dansk Karate Forbund og Dansk Wadokai

<http://www.aalborgkarateskole.dk/>

<http://www.danskkarateforbund.dk/>

<http://www.wadokai.dk/>

INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| 1. WADORYU..... | 4 |
| 2. 8. KYU – HVIDT BÆLTE MED GUL STREG..... | 6 |
| 3. 7. KYU – HVIDT BÆLTE MED 2 GULE STREGER | 8 |
| 4. 6. KYU – GULT BÆLTE..... | 9 |
| 5. 5. KYU – ORANGE BÆLTE..... | 10 |
| 6. 4. KYU – GRØNT BÆLTE | 11 |
| 7. 3. KYU – BLÅT BÆLTE | 12 |
| 8. 2. KYU – BRUNT BÆLTE..... | 13 |
| 9. 1. KYU – BRUNT BÆLTE MED SNIP..... | 14 |
| 10. 1. DAN – SORT BÆLTE | 15 |
| 11. 2. DAN – SORT BÆLTE | 16 |
| 12. KATA – WADORYU | 17 |
| 13. OHYOKUMITE – OVERSIGT..... | 18 |
| 14. KIHON – RENRAKUWAZA – OVERSIGT | 20 |
| 15. KATA OG KUMITE – OVERSIGT | 22 |
| 16. INTERNATIONALE ORGANISATIONER OG SHITEI KATA..... | 24 |
| 17. KATA – UDVIKLING OG STILARTER | 25 |
| 18. TERMINOLOGI..... | 30 |



1. WADORYU



WA= fred, harmoni, DO = vej, måden, RYU = skole, stil

Indikerer ved sit navn blot den traditionelle opfattelse af den japanske kampkunst.

Som Wadoryu fremstår i dag, er det kulmination af et langt livs arbejde og udvikling af dets grundlægger, Sihan Hironori Ohtsuka 10. Dan (1892-1982).



Hironori Ohtsuka, født 1. juni 1892 i Ibaragi. Som fem-årig startede han træningen i Shindo-Yoshinryu Jujutsu. (Hos K. Matsuoka).

Som 30-årig fik han licens - menkyo Kaiden - i Shindo-Yoshinryu Jujutsu af Tatsusaburo Yokiyoshi Nakayama (1. juni 1921). Derefter underviste han fuldtid Jujutsu.

I maj 1922 arrangeredes en sportsopvisning i Tokyo, hvor Gichin Funakoshi fra Okinawa inviteret af Jigoro Kano (Judo'ens grundlægger) lavede opvisning i Okinawa-Te-kata.

I juni/juli 1922 begyndte Hironori Ohtsuka at træne under Funakoshi efter at have overværet kata-opvisninger. Samtidig trænede han Shindo-Yoshinryu Jujutsu.

I 1927 var Ohtsuka fuldtidsbeskæftiget med undervisning i henholdsvis Shindo-Yoshinryu Jujutsu og som assistent i Funakoshis kenkyo-kai skole.

Funakoshis træning var på kata-form. Ohtsuka foreslog introduktionen af kumite, og på opfordring fra Funakoshi opstillede Ohtsuka et program for træning.



De første kumiteserier blev direkte taget fra Shindo-Yoshinryu Jujutsu. De var baseret på Ippon og Sanbon-form. I slutningen af 1927-28 blev kumite-træningen og teknikkerne sat i system. Siden blev uddrag af kata omorganiseret som kihon-træning. Taget fra den traditionelle japanske Bujutsu-træning.

I 1930 blev Ohtsuka heltidsinstruktør på Tokyo universitet (Todai) og i 1934 grundlagde han Wadoryu karate som teknik - berørende på kata fra Okinawa og kumite fra jujutsu. Ohtsuka samtrænede med Kenwa Mabuni (i Osaka 1930) og senere med Choki Motobu.

Wadoryu har lige fra starten lagt stor vægt på frikampstræning. Ohtsuka var straks klar over betydningen, da Gogen Yamaguchi introducerede Jiyu-kumite i 30'erne. I 1934 udviklede Ohtsuka grundreglerne for fri-kamp, som ledte frem til vore dages Shiai-kumite.

Wadoryu er et yderst tekniskpræget system. Teknikken er både ny og gammel. Den oprindelige kampeffektive Jujutsu gennem Shindo-Yoshinryu og den nye efter normer og former, som er udviklet i Japan efter 1922, som Shurite-type karate.

Wadoryu er præget af et tæt forhold til jujutsuen og har på linie med alle andre stilarter videreført Okinawa-Te'ens linearitet og kraft, jujutsuens balance og koordination og hurtigheden fra dem begge.

Navnet Wadoryu blev fastlagt da "Dai Nippon Budoku-Kai" i 1939 udbad sig navnet på de forskellige karateskoler. Den 1.april 1939 blev navnet Wadoryu (Wadokai) for første gang registreret.

Ohtsuka Densei blev i 1966 tildelt Shiju-Hoosho æresbevisningen fra den japanske regering for sin indsats for karate og i 1972 (50 år efter sin start på det, vi i dag kalder karate) blev han af FAJKO tildelt graden 10. dan og titlen Meijin (højeste titel i Budoen).

Ohtsuka Sensei var aktiv til et halvt år før han døde. Den 1. juni 1981 blev han pensioneret fra Tokyo Universitet (Todai). Han døde den 29. januar 1982 i Tokyo, 4 måneder før sin 90-års fødselsdag.



2. 8. KYU – HVIDT BÆLTE MED GUL STREG

Tachikata

1. Normal stilling (shizenhontai eller fudo dachi)
2. Sanchin-dachi
3. Zenkutsu-dachi
4. Shikoashi-dachi
5. Musubi-dachi
6. Naihanchi-dachi

Ukewaza (parade/blokeringsteknik)

1. Jodanuke
2. Gedanbarai
3. Sotouke
4. Uchiuke

Keriwaza (sparketeknik)

1. Maegeri
2. Kingeri
3. Hizageri
4. Kansetsugeri (lavt sidelæns spark) (evt. kekomi gedan)
5. Keagegeri (mae, yoko, ushiro)

Tewaza (håndteknik)

1. Tsuki (-zuki) (stød)
2. Uchi (slag med cirkulende bevægelse)
3. Uraken (baghånd)

Urakenuchi (slag med baghånd)

1. Uraken tate mawashi uchi
2. Uraken yoko mawashi uchi

Kihon (basisteknik)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Surikomi maegeri chudan
4. Maegeri chudan – junzuki
5. Maegeri chudan - gyakuzuki



Diverse

Paradetræning i sanchin dachi med modstander.

Tekniktræning i zenkutsu dachi med *uke* og *keriwaza*.

Dojo-kun, almen etikette i en Dojo (træningssal).

Minimum 3 måneders regelmæssig træning.



3. 7. KYU – HVIDT BÆLTE MED 2 GULE STREGER

Tachikata

1. Heisoku-dachi
2. Heiko-dachi
3. Junzuki-dachi
4. Gyakuzuki-dachi

Ukewaza (paradelblokeringsteknik)

1. Shuto jodanuke
2. Shuto gedanbarai
3. Shuto uchiuke

Keriwaza (sparketeknik)

1. Mawashigeri
2. Sokuto eller Yokogeri chudan

Kata

Taikyoku I

Diverse

Bevægelse i kampstilling med tsuki, geri, uke.
Minimum 5-6 måneders regelmæssig træning.



4. 6. KYU – GULT BÆLTE

Tachikata

1. Junzuki tsukkomi dachi
2. Gyakuzuki tsukkomi dachi
3. Mahanmi no nekoashi

Ukewaza

1. Shutouke (nekoashi dachi)

Keriwaza

1. Soto mawashigeri (indvendig cirkelspark)
2. Kakatogeri (hælsark)

Tewaza

1. Junzuki tsukkomi
2. Gyakuzuki tsukkomi

Shutouchi (håndkantslag)

1. Tate shuto zuki (fremadrettet)
2. Shuto tate mawashi uchi (nedadgående)
3. Shuto yoko mawashi uchi (udvendigt)
4. Shuto yoko mawashi uchi (indvendigt)

Kata

Pinan Nidan

Diverse

Kombination af håndkantslag under bevægelse i forlæns stilling (zenkutsu dachi).

Treskridtskamp (sanbon kumite), 4 parader i forlæns stilling.

Minimum 7-9 måneders regelmæssig træning.



5. 5. KYU – ORANGE BÆLTE

Tachikata

1. Mashomen no nekoashi
2. Gyaku nekoashi
3. Seishan dachi

Keriwaza

1. Ushirogeri

Tewaza

1. Tobikomizuki

Empi (Hiji) (albueslag)

1. Mae empi (fremadrettet)
2. Age empi (opadgående)
3. Yoko empi (til siden)
4. Mawashi empi (cirkende)
5. Otoshi empi (nedadgående)
6. Ushiro empi (bagudrettet)

Renrakuwaza (kombinationer)

1. Gedanbarai - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
2. Sotouke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
3. Uchiuke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
4. Jodanuke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)

Ohyokumite (arrangeret kampkombination)

Seme (angreb)

1. Junzuki chudan
2. Junzuki jodan
3. Junzuki jodan
4. Junzuki chudan
5. Junzuki gedan

Uke (forsvar)

1. Sotouke – gyakuzuki
2. Jodanuke - shuto yoko mawashi uchi
3. Jodanuke - shuto tate mawashi uchi
4. Uchiuke - mae empi
5. Gedanbarai - age empi

Kata

Pinan Shodan

Diverse

Minimum 1 års regelmæssig træning.



6. 4. KYU – GRØNT BÆLTE**Ukewaza**

1. Mawashiuke
2. Otoshiuke

Keriwaza

1. Ushiro kakegeri
2. Ushiro mawashigeri

Tewaza

1. Nagashizuki

Renrakuwaza

1. Junzuki – renzuki
2. Mawashigeri jodan - gyakuzuki chudan
3. Gyakuzuki (drejning) - gyakuzuki (drejning) – gyakuzuki
4. Shuto mawashiuke (mashomen nekoashi) - maegeri - junzuki (junzuki dachi)

Ohyokumite**Seme (angreb)**

1. Junzuki jodan
2. Junzuki jodan
3. Junzuki chudan
4. Junzuki chudan
5. Junzuki jodan

Uke(forsvar)

- Jodanuke - maegeri chudan
Jodanuke - mawashigeri jodan
Shutouke - mawashigeri (nekoashi)
Shutouke - sokuto (nekoashi)
Jodanuke - ushiro kakegeri

Kata

Pinan Sandan

Jiyu kumite**Diverse**

Minimum 1 1/2 års regelmæssig træning.



7. 3. KYU – BLÅT BÆLTE

Ukewaza

1. Jujiuke
2. Koteuke (underarmsparade)
3. Hijiuke

Tewaza

1. Urazuki

Renrakuwaza

1. Maegeri chudan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan
2. Mawashi empi (shiko dachi) - uraken tate mawashi uchi/shotei otoshi uke - gedanbarai - gyakuzuki chudan (gyakuzuki dachi)
3. Ushirogeri chudan - gyakuzuki jodan

Ohyokumite

Seme (angreb)

1. Gyakuzuki chudan
2. Gyakuzuki chudan

Uke (forsvar)

Shuto nagashi gedanbarai/uraken yoko mawashiuchi - nagashi gyakuzuki (migi gamae)
Shotei nagashi uchiuke - mawashigeri jodan (hidari gamae)

Yakusoku kumite 1

Kata

Pinan Yondan

Jiyu kumite

Diverse

Minimum 2 års regelmæssig træning.



8. 2. KYU – BRUNT BÆLTE

Ukewaza

1. Kakeuke
2. Shotei otoshiuke
3. Haishu otoshiuke

Tewaza

1. Urazuki
2. Haitouchi

Renrakuwaza

1. Maegeri - sokuto - mawashigeri
2. Maegeri chudan - uchiuke - gyakuzuki chudan - maegeri chudan (tilbage) - jodanuke - gyakuzuki chudan

Ohyokumite

Seme (angreb)

1. Gyakuzuki jodan
2. Gyakuzuki jodan

Uke (forsvar)

- Undvig til højre - uraken yoko mawashi uchijodan - ashikake - gyakuzuki chudan
- Undvig til venstre - uraken yoko mawashi uchijodan - maegeri chudan

Yakusoku kumite 1 og 2

Kata

Pinan Godan

Jiyu kumite

Diverse

Godt kendskab til terminologi.

Minimum 2 1/2 års regelmæssig træning.



9. 1. KYU – BRUNT BÆLTE MED SNIP**Ukewaza**

1. Osaeuke
2. Sukuiuke
3. Tenohirauke

Tewaza

1. Ipponken
2. Nukite
3. Hiraken
4. Kagizuki

Keriwaza

1. Tobimaegeri

Renrakuwaza

1. Junzuki jodan - gyakuzuki chudan - maegeri chudan - ashibarai
gyakuzuki chudan - mawashigeri jodan
2. Junzuki jodan - junzuki chudan - maegeri - mawashigeri - ushirogeri -
gyakuzuki jodan

Ohyokumite**Seme (angreb)**

1. Tobikomizuki jodan
2. Tobikomizuki jodan

Uke (forsvar)

- Shotei nagashi sotouke/ashikake - undvigelse
til venstre sokuto
- Shotei nagashi sotouke/ashikake - gyakuzuki
chudan mawashigeri jodan

Yakusoku kumite 1 til 3**Kata**

Naifanshi
Tsuki No Kata
(Kushanku)

Jiyu kumite**Diverse**

Minimum 3 års regelmæssig træning.



10. 1. DAN – SORT BÆLTE**Keriwaza**

1. Mikazukigeri
2. Tobi yokogeri
3. Tobi mawashigeri

Taoshiwaza (fejning, fældning m.v.)

1. Kosotogari (fejning)
2. Osotogari (fejning med hook)
3. Kouchigari (lille indvendig fejning)
4. Ouchigari (stor indvendig fejning)

Renrakuwaza

1. Junzuki jodan - renzuki chudan - nidangeri - gyakuzuki jodan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan
2. Junzuki jodan - maegeri chudan - sokuto - ushiromawashigeri chudan - uraken yoko mawashi uchi - gyakuzuki

Ohyokumite**Seme (angreb)**

1. Maegeri chudan
2. Maegeri chudan
3. Mawashigeri jodan
4. Mawashigeri chudan

Uke (forsvar)

1. Sukuiuke - ashibarai - gyakuzuki chudan
2. Sukuiuke - gyakuzuki chudan/(kontroi) kakatogeri (knæhase) - nage (kast) – gyakuzuki
3. Shoteiuke (gyaku) - (grib/kontrol/kast) – gyakuzuki
4. Koteuke (nagashi) - armsweep - gyakuzuki chudan (migi gamae)

Yakusoku kumite 1 til 5**Kata**

Kushanku
Seishan
Saiha
Geksai Dai

Jiyu kumite**Diverse**

Minimum 4/2 års regelmæssig træning.



11. 2. DAN – SORT BÆLTE

Renrakuwaza

1. Maegeri chudan - nagashizuki jodan - mawashigeri chudan ashibairai/sokuto fumikomi - gyakuzuki jodan
2. Maegeri chudan - mawashigeri jodan - ushiromawashigeri chudan - maegeri chudan - tobikomizuki jodan - uraken yoko mawashiuchi gyakuzukichudan

Yakusoku kumite 1 til 10

Kata

Chinto

Wanshu

Kobudo (Ryukyu Kobujutsu)

1. Kamae

- Chudan-kamae
- Gedan-kamae
- Jodan-kamae
- Waki-kamae
- Hasso-kamae.

2. Uke

- Soto-uke
- Uchi-uke
- Sukui-uke
- Gedan-uke
- Harai-uke.

3. Seme

- Nuki-tsuki
- Maede-tsuki
- Gedan-tsuki
- Jodan-uchi
- Furiage-uchi
- Yoko-uchi
- Ura-uchi.

4. Kata

- Shuji no kon sho



12. KATA – WADORYU

Den eksaminerede skal kunne udføre, forklare og demonstrere bunkai i følgende kata.

1. DAN

Kushanku - Seishan - Saiha - Gekesai Dai.

Fra kyupensum skal kunnes:

Pinan Shodan – Pinan Nidan – Pinan Sandan – Pinan Yondan – Pinan Godan.

2. DAN

Pensum fra 1. DAN samt:

Chinto – Wanshu.

3. DAN

Pensum fra 2. DAN samt:

Bassai – Jion.

4. DAN

Pensum fra 3. DAN samt:

Jitte – Rohai.

5. DAN

Pensum fra 4. DAN samt:

Niseishi.



13. OHYOKUMITE – OVERSIGT

5. KYU

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. Junzuki chudan | Sotouke – gyakuzuki |
| 2. Junzuki jodan | Jodanuke - shuto yoko mawashi uchi |
| 3. Junzuki jodan | Jodanuke - shuto tate mawashi uchi |
| 4. Junzuki chudan | Uchiuke - mae empi |
| 5. Junzuki gedan | Gedanbarai - age empi |

4. KYU

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Junzuki jodan | Jodanuke - maegeri chudan |
| 2. Junzuki jodan | Jodanuke - mawashigeri jodan |
| 3. Junzuki chudan | Shutouke - mawashigeri (nekoashi) |
| 4. Junzuki chudan | Shutouke - sokuto (nekoashi) |
| 5. Junzuki jodan | Jodanuke - ushiro kakegeri |

3. KYU

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Gyakuzuki chudan | Shuto nagashi gedanbarai/uraken yoko mawashiuchi - nagashi gyakuzuki (migi gamae) |
| 2. Gyakuzuki chudan | Shotei nagashi uchiuke - mawashigeri jodan (hidari gamae) |

2. KYU

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Gyakuzuki jodan | Undvig til højre - uraken yoko mawashi uchijodan - ashikake - gyakuzuki chudan |
| 2. Gyakuzuki jodan | Undvig til venstre - uraken yoko mawashi uchijodan - maegeri chudan |

1. KYU

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Tobikomizuki jodan | Shotei nagashi sotouke/ashikake - undvigelse til venstre sokuto |
| 2. Tobikomizuki jodan | Shotei nagashi sotouke/ashikake - gyakuzuki chudan mawashigeri jodan |



1. DAN

1. Maegeri chudan Sukuiuke - ashibarai - gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan Sukuiuke - gyakuzuki chudan/(kontroi) kakato-geri (knæhase) - nage (kast) – gyakuzuki
3. Mawashigeri jodan Shoteiuke (gyaku) - (grib/kontrol/kast) – gyakuzuki
4. Mawashigeri chudan Koteuke (nagashi) - armsweep - gyakuzuki chudan (migi gamae)



14. KIHON – RENRAKUWAZA – OVERSIGT

5. KYU

1. Gedanbarai - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
2. Sotouke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
3. Uchiuke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)
4. Jodanuke - gyakuzuki (zenkutsu dachi/gyakuzuki dachi)

4. KYU

1. Junzuki – renzuki
2. Mawashigeri jodan - gyakuzuki chudan
3. Gyakuzuki (drejning) - gyakuzuki (drejning) – gyakuzuki
4. Shuto mawashiuke (mashomen nekoashi) - maegeri - junzuki (jonzuki dachi)

3. KYU

1. Maegeri chudan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan
2. Mawashi empi (shiko dachi) - uraken tate mawashi uchi/shotei otoshi uke - gedanbarai - gyakuzuki chudan (gyakuzuki dachi)
3. Ushirogeri chudan - gyakuzuki jodan

2. KYU

1. Maegeri - sokuto - mawashigeri
2. Maegeri chudan - uchiuke - gyakuzuki chudan - maegeri chudan (tilbage) - jodanuke - gyakuzuki chudan

1. KYU

1. Junzuki jodan - gyakuzuki chudan - maegeri chudan - ashibarai gyakuzuki chudan - mawashigeri jodan
2. Junzuki jodan - junzuki chudan - maegeri - mawashigeri - ushirogeri - gyakuzuki jodan

1. DAN

1. Junzuki jodan - renzuki chudan - nidangeri - gyakuzuki jodan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan
2. Junzuki jodan - maegeri chudan - sokuto - ushiromawashigeri chudan - uraken yoko mawashi uchi - gyakuzuki



2. DAN

1. Maegeri chudan - nagashizuki jodan - mawashigeri chudan ashibarai/sokuto fumikomi - gyakuzuki jodan
2. Maegeri chudan - mawashigeri jodan - ushiromawashigeri chudan - maegeri chudan - tobikomizuki jodan - uraken yoko mawashiuchi gyakuzukichudan



15. KATA OG KUMITE – OVERSIGT

7. KYU

Taikyoku I

6. KYU

Pinan Nidan

Shuto-kombinationer

5. KYU

Pinan Shodan

Empi (hiji)-kombinationer

Renrakuwaza 1-4

Ohyokumite 1-5

4. KYU

Pinan Sandan

Renrakuwaza 1-4

Ohyokumite 1-5

Jiyu kumite

3. KYU

Pinan Yondan

Renrakuwaza 1-3

Ohyokumite 1-2

Yakusoku kumite 1

Jiyu kumite

2. KYU

Pinan Godan

Renrakuwaza 1-2

Ohyokumite 1-2

Yakusoku kumite 1-2

Jiyu kumite



1. KYU

Naifanshi
Tsuki No Kata
(Kushanku)
Renrakuwaza 1-2
Ohyokumite 1-2
Yakusoku kumite 1-3
Jiyu kumite

1. DAN

Kushanku
Seishan
Saiha
Geksai Dai
Renrakuwaza 1-2
Ohyokumite 1-4
Yakusoku kumite 1-5
Jiyu kumite

2. DAN

Chinto
Wanshu
Renrakuwaza 1-2
Yakusoku kumite 1-10
Kobudo (Ryukyu Kobujutsu)



16. INTERNATIONALE ORGANISATIONER OG SHITEI KATA

WORLD KARATE FEDERATION ¹⁾ (WKF)

Gojuryu:

Saifa (Saiha)
Seipai (Seippa)

Shitoryu:

Bassai-dai (Patsai)
Seienchin (Seiunchi)

Shotokanryu:

Jion
Kanku-dai (Kushanku)

Wadoryu:

Seihan (Hangetsu)
Chinto (Gankaku)

1)

<http://www.wkf.net/>

European Karate Federation:

<http://www.eurokarate.net>



17. KATA – UDVIKLING OG STILARTER

KATAFUNDAMENTET I WADORYU:

| | | |
|--------------|-----------|----------|
| Pinan Shodan | Kushanku | Jitte |
| Pinan Nidan | Naihanchi | Jion |
| Pinan Sandan | Seishan | Rohai |
| Pinan Yondan | Chinto | Wanshu |
| Pinan Godan | Passai | Niseishi |

KATA:

I træningssammenhæng er katas den ældste form, som kendes. På Okinawa blev katas udviklet til Tandoku-form (solo), i Japan både som Tandoku og Sotai (parvis). Okinawa-Te katas bærer karakteristika fra nordlige og sydlige former i Kina, og blev opdelt i Nahate, Shurite og Tomarite og siden overført til Japan. Itosu Sensei ændrede de traditionelle Okinawa-katas enormt, og siden er de blevet ændret i Japan både i teknik, nummerering og navn. Ændringerne er foretaget i overensstemmelse med de principper, som de respektive mestre anser for vigtige, og den traditionelle gruppering af eksisterende karate-katas ser sådan ud:

Shurite-typer:

Taikyoku shodan, nidan, sandan.
Pinan (Heian) shodan, nidan, sandan, yondan, godan.
Naihanchi (Tokii, Tekki) shodan, nidan, sandan.
Kushanku (Kosokun, Kanku) dai, sho, shiho.
Passai (Patsai, Bassai) dai, sho.
Jitte (Jutte) Jiin, Jion.
Isushi (Useishi, Gojushiho) dai, sho.
Chinte.

Tomarite-typer:

Rohai (Meikyo) shodan, nidan, sandan.
Chinto (Gankaku).
Wanshu (Enpi).
Wankan (Matsukaze).
Seihan (Hangetsu).
Niseishi (Nijushiho).
Unshu (Unsu).
Sochin 1, 2.



Nahate-typer:

Taikyoku jodan, chudan, gedan, kakeuke, mawashiuke.

Gekisai-dai ichi, ni.

Sanchin.

Tensho.

Saifa.

'Seisan.

Seipai (Seippa).

Sanseiru.

Seienchin (Seiunchi).

Shisochin.

Kururunfa.

Suparinpei (Pecchurin).

Øvrige typer:

Ahnanko.

Aoyanagi.

Seru (Juroku).

Nipapo.

Papuren.

Hakucho.

Sushiho.

Seirui.

Garyu.

Yantsu.

Kanshu.

Kanchi.

Kanshiwa.

Tenni.

Tii.

Jini.

Der findes endvidere en del varianter af de ovenfor anførte katas, f. eks. har Kushanku varianter som Chibana-, Kuniyoshi- og Chatayara no Kushanku – og Bassai-kata har f. eks. Matsumura-, Tomari- og Ishimine no Bassai – Matsumura no Seishan osv.

Teknisk set træner Wadoryu mest Jodan-blokeringer. I traditionelt Budo-regi er dette meget rationelt – korte, lige lynhurtige bevægelser. Men samtidig bliver fokuseringen sværere, idet chudan er lettere end jodan. De forskellige systemer lægger hver deres valg af katas, dog er Shurite systemer som Shorinryu, Shukokai, Shotokanryu, Shitoryu og Wadoryu



alle baseret på Pinan (Heian) katas som vigtigste grundkatas, og hver stilart har hver deres formulering af disse. Samme tendens er der for andre katas, alt efter hvad der anses for vigtigt. Da Wadoryu er Shuritekarate, dyrkes her først og fremmest katas fra Shurite og Tomarite, og de vigtigste katas er: Pinan, Naihanchi, Kushanku, Seihan og Chinto.

Pinan katas er konstrueret i perioden 1902-1907 af Y. Itosu (1830-1914). Pinan Shodan (nr. 1) var i sin sammensætning sværere end Pinan Nidan (nr. 2). En svær begynderkata skulle sortere fra, så kun de bedste kunne fortsætte, et levn fra dengang Okinawa-Te blev trænet i største hemmelighed (for kun ca. 100 år siden). Gichin Funakoshi, som er medgrundlægger af moderne japansk karate, ændrede af pædagogiske hensyn Pinan Nidan til Heian Shodan, så en let begynderkata trænede først. Men Wadoryu træner Pinan Nidan før Pinan Shodan, idet man her ikke ønskede at ændre nummerering og stadig bruger de originale Okinawa navne. Den følgende oversigt illustrerer et udsnit af placering, udtale og nummering i nogle forskellige stilarter:

Dechiryu:

Sanchin
Kanshiwa
Kanshu
Seienchin
Kanchin
Seisan
Seipai
Sanseiru

Gojuryu:

Gekisai-dai
Sanchin
Tensho
Saifa
Seienchin
Sanseiru
Shisochin
Seisan
Seipai
Kururunfa



Kyokushinkai:

Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Sanchin
Gekisai-dai
Tsuki no kata
Yantsu
Tensho

Shitoryu:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Jitte
Jiin
Jion
Bassai-dai
Kushanku-dai

Shotokanryu:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai-dai
Jion
Enpi
Kanku-dai



Wadoryu:

Pinan Nidan

Pinan Shodan

Pinan Sandan

Pinan Yondan

Pinan Godan

Kushanku-(dai)

Naihanchi Shodan

Seishan

Chinto

Bassai-dai

Skemaet giver en oversigt over, i hvilken rækkefølge de respektive systemer lærer de katas, som indeholder karakteristika for det enkelte system. Opstillingen tilkendegiver ikke nødvendigvis indlæringsniveauet indbyrdes for de enkelte stilarter.



18. TERMINOLOGI

| | |
|------------|---------------------|
| Tewaza | Håndteknikker |
| Keriwaza | Sparketeknikker |
| Taoshiwaza | Fældningsteknikker |
| Ukemiwaza | Faldteknikker |
| Goshin-ho | Selvforsvarsmetoder |
| Kumite | Kamp, Kampteknikker |
| Tachikata | Stillinger |

Tewaza

Håndteknikker

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| Tsuki (-zuki) | Stød |
| Uchi | Slag med cirkulende bevægelse |
| Yoko | Sidevendt vandret |
| Tate | Lodret |
| Seiken | Normalnæve |
| Uraken | Baghånd |
| Shuto | Håndkant |
| Haito | Indvendig håndkant |
| Nukite | Spydhånd, fingerstik |
| Empi | Albue - også kaldet Hiji |
| Hiraken | Fingerled - »flad næve« |
| Sonoba- | Stationært, stående |
| Chokuzuki | Lige stød |
| Renzuki | Dobbelt stød |
| Sanrenzuki | Tre-dobbelt stød |
| Hira | Flad, flade (håndryg opad) |
| Tettsui | Jernhammer, underhåndsslag |
| Mae-empi | Fremadrettet albueslag |
| Mawashi-empi | Cirkel albueslag |
| Yoko-empi | Sidevendt albueslag |
| Tate-empi | Lodret albueslag |
| Ushiro-empi | Bagudrettet albueslag |
| Otoshi-empi | Nedadrettet albueslag |
| Ushiomawashi-empi | Bagudrettet cirkulende albueslag |
| Awasezuki | U-stød |
| Urazuki | Bagvendt stød |
| Tatezuki | Lodret nævestød |
| Shoteizuki/uchi | Håndrodsstød/slag |



| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Tatemawashi shutouchi | Lodret cirkulende håndkantslag |
| Mawashi-uchi | Cirkelslag (Furi-uchi) |
| Ippon-ken | Etfinger-stød |
| Kagi-zuki | Krogstød |
| Hasami-uchi/zuki | Sakseslag/stød |
| Tate-shutozuki | Lodret fremadrettet håndkantsstød |
| Heiko-zuki | Parallelt stød |
| Kumade | Bjørnehånd |
| Keiko | Sammenpressede fingerspidser |

Ukewaza

Blokeringsteknikker

| | |
|------------------|---|
| Uke | Blokering, parade |
| Jodanuke | Opadgående hovedblokering |
| Gedanbarai | Nedadgående fejning, blokering |
| Sotouke | Udvendig blokering |
| Uchiuke | Indvendig blokering |
| Otoshiuke | Nedadtrækkende blokering |
| Sukuiuke | Skovlende blokering |
| Shutouke | Håndkantsblokering |
| Moroteuke | Dobbelt blokering med begge hænder/arme |
| Hijiuke | Albueblokering |
| Takeuke | Krogblokering |
| Haishuuke | Blokering med hånddryggen |
| Shuto-jodanuke | Jodanuke med åben hånd |
| Shuto-gedanbarai | Gedanbarai med åben hånd |
| Shuto-uchiuke | Uchiuke med åben hånd |
| Haito-sotouke | Sotouke med åben hånd (haito-form) |
| Tenohira-uke | Håndfladeblokering |
| Kakiwake-uke | Dobbelt krydsfejende parade |
| Juji-uke | Krydsblokering med begge hænder |
| Mawashiuke | Cirkel-blokering |
| Osaeuke | Pressende blokering |
| Sasae-uke | Støttende blokering (løftende) |
| Shotei-uke | Håndrodsparade |
| Tate-shutouke | Vertikal håndkantsparade |
| Hijifuriuke | Albuesving-parade |
| Koken-uke | Håndledsparade |
| Hikiuke | Trækkende parade |
| Kotehineri-uke | Vridende underarmsparade |
| Kaji-uke | Parade med låret |



Sokuto-osaeuke
Ashibokake
Ashisokomawashiuke
Nagashiudeuke
Hasami-uke
Makiuke

Pressende fodkantsblokering
Skinnebends-krogparade
Cirkelnde fodsålsparade
Afglidende armparade
Sakse-blokering
Rullende blokering

Keriwaza

Sparketeknikker

Keri (-geri)

Spark

Keage

Opadsvingende spark med strakt ben

Kekomi

Stødende spark

Chusoku

Fodballen

Sokuto

Fodkanten, fodsværd

Haisoku

Oversiden af foden

Kakato

Hælen

Teisoku

Fodsålen

Hiza geri

Knæspark, knæstød

Hizamawashigeri

Cirkelnde knæstød

Kingeri

Lavt spark med haisoku - skridtspark

Maegeri

Frontspark med chusoku

Mawashigeri

Cirkelspark

Mikazukigeri

Halvmånespark med strakt ben

Yokogeri

Spark til siden, sidespark

Sokuto (geri)

Fodkantsspark

Kekomi gedan

Stødende spark mod knæled/liggende pers.

Ushirogeri

Baglæns spark

Kakatogeri

Hælspark

Gyaku-mawashigeri

Omvendt cirkelspark

Fumikomi

Stampende spark

Urakakegeri

Bagvendt krogspark

Ushiromawashigeri

Baglæns cirkelspark med kropsrotation

Nidangeri

Dobbelt flyvende frontspark

Tobimaegeri

Flyvende frontspark

Tobisokutogeri

Flyvende fodkantsspark

Tobimawashigeri

Flyvende cirkelspark

Tobiyokogeri

Flyvende sidespark (tobisokutogeri)

Tobiushirogeri

Flyvende baglæns spark

Tobiushiromawashigeri

Flyvende baglæns cirkelspark

Sunegeri

Skinnebendsspark

Otoshigeri

Nedadtrækkende spark med strakt ben



Taoshiwaza

Ashibarai
Deashibarai
Kosoto gari
Osoto gari
Ouchi gari
Kouchi gari
Ashikubikake
Shihonage
Kokyunage
Sasae Tsurikomi-ashi
Kubinage
Kotenage
Katagaeshi

Fældningsteknik

Benfejning
Flydende benfejning
Lille udvendig fejning
Stor udvendig fejning
Stor indvendig fejning
Lille indvendig fejning
Benkrog med vristen
Sværdkast - arm trækkes bagover
Åndedrætskast, timingskast
Løftende trækblokering af støttefod
Halskast
Håndledskast
Skulderkontra - ben/skuldervippekast

Ukemiwaza

Yokoukemi
Ushiroukemi
Zenkoukemi
Zenkoukaitenukemi

Faldteknik

Sidefald
Baglæns fald
Forlæns fald
Forlæns rullefald

Goshin-ho

Ryotedori
Kaiten
Udehishigi

Selvforsvarsmetode

Greb med begge hænder
Rotation
Armstræklås

Kumite

Ippon-kumite
Ippon-han kumite
Sanbon-kumite
Henka-kumite
Ohyo-kumite
Yakusoku-kumite
Kihon-kumite
Machite no kata
Kakete no kata
Tantodori

Kamp, Kampteknikker

Et skridts kampøvelse
Udvidet et skridts kampøvelse (kontra)
Tre skridts kampøvelse
Varierende kampøvelser
Tiilægskampøvelser
Fundamentale kampøvelser
Basis kampøvelse af Yakusoku-kumite
Afventende kampteknikker
Initiative kampteknikker
Knivselvforsvar



| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Idori | Siddende selvforsvar |
| Shinken Shirahadori | Selvforsvar imod sværd |
| Jiyu-kumite | Fri kamp - intet aftalt |
| Kizamigeri | Snapspark med forreste ben |
| Shuto-osae | Håndkantspres |
| Tenohira-osae | Håndfladepres |
| Nagashiude uke | Afglidende armparade |
| Nagashiude uke | Greb med begge hænder |
| Yori-ashi | Rykning, forreste ben først |
| Tsugi-ashi | Rykning, bagerste ben først |
| Ayumi-ashi | Almen gang, gå skridt |
| Ayumi-ashi | To skridts gang |
| Nijiri-ashi | Glidning - begge fødder samtidig |
| Onaji-ashi | Med samme ben |
| Doji | Samtidigt |
| Ipponme | Nr. 1 |
| Nihonme | Nr. 2 |
| Sanbonme | Nr. 3 |
| Yonhonme | Nr. 4 |
| Gohonme | Nr. 5 |
| Ropponme | Nr. 6 |
| Nanahonme | Nr. 7 |
| Happonme | Nr. 8 |
| Kyuhonme | Nr. 9 |
| Jiuponme | Nr. 10 |

Tachikata**Stillinger**

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Hachiji-dachi | Normalstilling - shizen-hontai |
| Hanmi-gamae | Kampstilling (migi/hidari) |
| Heiko-dachi | Parallel stilling |
| Heisoku-dachi | Stilling med samlede fødder |
| Jigotai | Bredere variant af shizen-hontai |
| Kiba-dachi | Saddel stilling, fødderne parallelle |
| Kokutsu-dachi | Bagudbøjet (baglæns) stilling |
| Kosa-dachi | Kryds stilling (Kake-dachi) |
| Musubi-dachi | Hilsestilling med samlede hæle |
| Moto-dachi | Kampstilling - hanmi-gamae |
| Moroashi-dachi | Shizentai (migi/hidari) |
| Naihanchi-dachi | Bred indvendig stilling, tæer indad |
| Nekoashi-dachi | Kat stilling |
| Mahanmi no-nekoashi-dachi | Helt sidevendt kat stilling |



| | |
|----------------------------|--|
| Hanmi no-nekoashi-dachi | Halvt sidevendt kat stilling |
| Mashomen no-nekoashi-dachi | Frontal kat stilling |
| Gyaku-nekoashi-dachi | Modsat (omvendt) kat stilling |
| Renoji-dachi | Shizentai (migi/hidari) |
| Sagiashi-dachi | Tranestilling, på et ben (tsuruashi-dachi) |
| Sanchin-dachi | Timeglas stilling |
| Seishan-dachi | Forskudt naihanchi-dachi |
| Shikoashi-dachi | Sumo stilling |
| Shizen-hontai | Normal stilling |
| Shizentai | Naturlig stilling i hanmi, en fod frem |
| Zenkutsu-dachi | Fremadbøjet (forlæns) stilling |

