

## **Vorschlag der technischen Kommission zur Bewertung von Wadotechniken**

Die Kommission hat einstimmig folgende Prinzipien für die Bewertung von Wadotechniken erarbeitet:

- Grundprinzipien für die Ausführung von Wadotechniken und Kumiteformen:
  - Sanmiittai (Position, Bewegung, Technik gleichzeitig)
  - Vermeidung bzw. folgender Fehler:
    - Mudana Chikara (verschwendete Kraft)
    - Mudana Dosa (verschwendete Bewegung)
    - Mudana Waza (verschwendete Technik)
  - Nagasu (fließenlassen), Inasu (ausweichen, zurückgeben), Noru (mitgehen, einsteigen)
- **Jede Bewegung und Stellung muss gesundheitlichen Aspekten genügen**
- **Die Korrektheit der technischen Ausführung und der kämpferische Ausdruck (Blick, Atmung, Rhythmus) sind vorrangige Bewertungskriterien. Die Schnelligkeit der Technik muß sich an den obigen Kriterien orientieren.**
- **Das Einhalten der Etikette z.B. Kleidung wird vorausgesetzt.**
- **Stellungen**
  - Alle Stellungen dienen der Bewegung, d.h. Folgebewegungen müssen ansatzlos möglich sein. Eine absolute Stabilität ist andererseits erforderlich.
  - Grundsätzlich müssen die Knie bei allen Stellungen in Richtung Zehen stehen
  - Gewichtsverteilung Junzucidachi, Gyakuzucidachi, Shikodachi, Naihanchidachi, Yokoseishan, Tateseishan 50 % 50 %; Mahaminekoashidachi, Hanminekoashidachi, Mashomenekoashidachi hinten 2/3; vorne 1/3; Junzuginotsukomidachi und Gyakunotsukomidachi vorne 2/3; hinten 1/3
  - Die Körperachse muss vom Kopf bis zum Damm senkrecht sein
  - Bei Junzuki und Junzukinotsukomidachi zeigt der vordere Fuß gerade nach vorne; der hintere Fuß zeigt bei Junzuki ca 30 – 45 Grad nach vorne; bei Junzuginotsukomi ca. 90 Grad zur Seite; bei Gyakuzuginotsukomi zeigen sowohl der vordere als auch der hintere Fuß leicht nach innen; bei Gyakuzuki ist beim vorderen Fuß die äußere Kante gerade, und der hintere Fuß zeigt maximal 30 Grad nach vorne; bei Shikodachi zeigen die Füße 45 Grad nach außen; bei Mashomenekoashi zeigt der hintere Fuß ca. 30 Grad nach vorne; bei Hanminekoashidachi zeigt der hintere Fuß 90 Grad zur Seite bei Mahaminekoashidachi zeigt der hintere Fuß ca. 45 Grad nach hinten; Naihanchidachi, Yokoseishan und Tateseishan haben die gleiche Länge (schmäler als Junzucidachi etc.; beide Füße sind bei Naihanchidachi leicht innen gedreht; das Gewicht ist flächig auf die Füße verteilt; bei den Knien darf kein Druck nach außen oder innen erfolgen; bei Yokoseishan zeigen beide Füße leicht nach innen; bei Tateseishan sind beide Füße parallel und zeigen 30 Grad zur Seite, Zehen vorne und Ferse hinten liegen auf einer Linie; die erste Stellung in der Chinto ist eine Variation des Tateseishan (Naname Heikodachi), wobei die Zehen beider Füße auf einer Linie stehen
  - Bei der Bewegung von der einer Stellung zur anderen kommt der Bewegungsimpuls aus der Körpermitte (Tanden)

- **Armbewegungen**

- Seiken, Jodanuke und Gedanbarai werden mit einer gleichen Drehbewegung des Armes ausgeführt. Der Hikitearm wird sofort gedreht, der Tsukitearm erst am Ende der Bewegung. Auch alle anderen Abwehrbewegungen werden mit einer Drehbewegung gemacht.
- Grundidee aller Abwehrbewegungen im Wadoryu ist ein Vorbeiführen oder Ablenken der gegnerischen Kraft
- In der Grundtechnik findet eine Gegenbewegung der Hüfte bei Jodanuke, Gedanbarai, Shutouke, Kakeuke und Gaiwanuke (Sotouke) statt. Naiwanuke (Uchiuke) kann mit gleichlaufender oder gegenlaufender Hüfte ausgeführt werden.
- Die Ellbogen sollten bei allen Abwehrbewegungen möglichst nah dem Körper sein
- Auch Uchiwaza werden mit Drehbewegungen ausgeführt

- **Tsuki, Uchi, Uke**

- Alle Bewegungen werden als einheitliche Körperbewegung um die Zentralachse ausgeführt.
- Alle Techniken sind ihrer kampfmäßigen Bedeutung nach auszuführen und müssen Wirkung zeigen.
- Eine kämpferische Einstellung (beständige konzentrierte Aufmerksamkeit) ist wichtiges Bewertungskriterium einer Technik.
- Tobikomizuki und Tobikominagashizuki treffen genau von vorne auf. Beide Füße müssen sich nach vorne bewegen und eine Körpervorlage muß vorhanden sein. In der Zanshinphase geht nur der vordere Fuß zurück. Die Technik erfolgt mit natürlich gestreckten Arm über die Körpermitte. Eine Rückziehbewegung des hinteren Armes und eine Ausholbewegung des Schlagarmes darf nicht erfolgen.

- **Keri**

- Alle Techniken sind ihrer kampfmäßigen Bedeutung nach auszuführen und müssen Wirkung zeigen.
- Alle Techniken sind den Vorgaben entsprechend auszuführen, die Höhe ist sekundär.
- Grundsätzlich wird der schräg angesetzte Mawashigeri (traditionelle Wadomawashigeri) mit minimaler Hüftdrehung gefordert. Bei dieser Form empfiehlt sich der Fußballen als Trefferfläche. Alle anderen Formen des Mawashigeri werden akzeptiert. **Gesundheitliche Aspekte** wie z.B. unnatürliche Kniebelastung sind bei der technischen Ausführung zu berücksichtigen.
- Der Sokuto ist eine Stoßbewegung bei der das Knie auf dem gleichen Weg vor- und zurückgeht. Man sollte jegliche Scherbelastung in den Kniegelenken vermeiden.
- Bei Ushirogeri sollte eine flüssige Drehbewegung mit aufrechter Körperachse auf dem vorderen Bein erfolgen. Der Ushirogeri muß erst vollständig ausgeführt werden (Vor- und Rückwärtsbewegung) bevor die Drehung zur Kampfstellung vollendet wird.
- Bei Ushiromawashigeri ist sowohl die gestoppte und zurückgezogene Variante als auch die durchgezogene Variante zulässig. Bei der Ausführung ist zu beachten, dass zunächst der Körper vorgedreht wird und dann der Fuß folgt. Dabei muß trotzdem die Einheit der Bewegung bewahrt werden. Die Drehung sollte mit aufrechtem Oberkörper erfolgen.
- Yokogeri wird aus Shitzendai ausgeführt; der Oberkörper wird dabei nicht abgedreht
- Bei Kesageri soll die Technik mit Hüfte ausgeführt werden
- Bei Nidangeri muß direkt aus dem Stand gesprungen werden

- **Kombinationen**

- Die Kombination muß sinnvoll gestaltet sein (kämpferisches Element, Rhythmus). Der Rhythmus kann vom Prüfling selbst bestimmt werden.

- **Kata**

- Für Prüfungen sind folgende Versionen zulässig: Wadokai, Wado Academy
- Grundlage für die Katabewertung sind die weiter oben festgelegten Bewegungskriterien
- Im Gegensatz zum Wettkampf, wo die Kais vorgeschrieben sind, existieren für die Prüfungen keine Vorschriften
- Die Kata wird goreinashi (ohne Kommando) ausgeführt.
- Die Kata muß kämpferisch ausgeführt werden (Distanzverhalten, aufmerksamer Blick, Zielgenauigkeit)
- Blick und Technik erfolgen bei Wendungen in der Kata gleichzeitig.
- Stimmhafte Atmung (z.B. Seishan) ist nicht erlaubt.
- Aufstampfen, unnötige Muskelanspannung z.B. zu langes Halten des Kime etc. sind zu vermeiden.

- **Kihonkumite**

- Die Ausgangsposition für beide Partner ist Musubidachi.
- Die Ausgangsdistanz wird in etwa durch die Körpergröße des Angreifers bestimmt.
- Die Annäherung erfolgt durch langsames Herangleiten (Nijiriashi).
- Die Stellung für beide Partner ist Tateseishan oder Motodachi.
- Beide Arme kommen über die Mitte und zeigen auf Jin chu (Oberlippe)
- Von der kämpferischen Einstellung müssen beide Partner angriffs- und verteidigungsbereit sein.
- Die Angriffe müssen konsequent, ansatzlos, zielgenau und mit vollem Körpereinsatz erfolgen. Die technische Ausführung ist grundschulmäßig.
- Die erste Bewegung der Verteidigers erfolgt mit mit Nagashiuke (Gegenhüfte). Die Stellung kann Shikodachi oder Tateseishan sein. Der Winkel und der Abstand zum Angreifer muß einen sofortigen Gegenangriff ermöglichen.
- Einzelheiten der verschiedenen Kumites werden nicht festgelegt.