

### KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-/Ellenbogenkombination, 2 Block-/ 2x Konterkombinationen, 2 Fuß-/2x Faust- oder Faust-/ 2x Fußkombination, 1 dreier Fuß-/Knie- Fußfegekombinationen, 4 vierer bis sechser Kombinationen aller Techniken möglichst aus der zu zeigenden Kata, in möglichst vielseitigen Ständen nach der 4. Technik / Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

#### **Beispiele siehe Anlage**

In der Oberstufe können auch 45 Grad Wendungen vom Mittelpunkt aus, nach vorne links und vorne rechts und auch Richtungsänderungen in den jeweiligen Kombinationen gezeigt werden.

### Traditionelle Kumite-Form :

nach Wahl des Prüfers z.B.: Jiyu-Ippon zum 3. Kyu

Angriffe: 2x Jodan, 2x Chudan, 2x Fußtechnik

Abwehren: frei wählbar - Gegenangriffe: frei wählbar

z.B.: Kaeshi-Ippon zum 2.+1. Kyu

Angriffe: Jodan, Chudan, Fußtechnik mit **gleicher (2. Kyu)** und **unterschiedlicher (1. Kyu)** Konterstufe

### Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

3 Minuten Freikampf gegen 3 Gegner

### SELBSTVERTEIDIGUNG:

Es sind alle Elemente des bisherigen Programms zu zeigen, zusätzlich: Pistolenangriff & weitere besondere Situationen

#### **zum 3. Kyu**

➤ Wegstoßen mit einer oder beiden Handflächen

➤ Führungshand links, Schwinger rechts, gerader Fußtritt

#### **zum 2. Kyu**

➤ Verteidigung gegen Stockangriffe

#### **zum 1. Kyu**

➤ Verteidigung in eigener Bodenlage

### KATA:

nach Wahl des Prüfers

#### **3. Kyu**

Tekki Shodan, Enpi

#### **2. Kyu**

Jion, Bassai Dai

#### **1. Kyu**

Kanku Dai, Hangestu

### BUNKAI:

2 - 4 Anwendungen

### Polster/Pratze/Sandsack:

Arm- Fausttechniken: Polster - Bein- Fußtechniken: Sandsack

### Empfehlung:

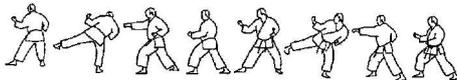
Die Prüflinge zum 1. Kyu sollten ihre Koshinkan Form schriftlich den Prüfern vorlegen.

### Anlage:

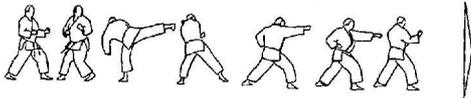
**1.** ZK vor mit Kizami-Tsuki, vor Ren-Tsuki, Hände nach Vollendung der Technik in Kamae zurücknehmen - Wdg. zu ZK



**3.** KK r. mit Uchi-Ude-Uke, Yoko-Geri.-Kekomi (vorderes Bein) als Kansetsu-Geri (Kniegelenk), ZK Gyaku-Zuki



**5.** ZK vor mit Ushiro-Geri, Uraken-Uchi Jodan - Gyaku-Tsuki Chudan - Wdg. zu ZK



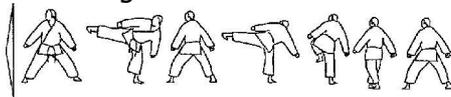
oder **6.** ZK Mae-Mawashi-Geri, vor mit Ashi-Barai - Gyaku-Tsuki -Wdg. zu ZK



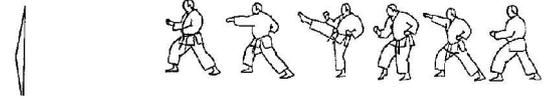
**8.** mit gleicher Technik zurück Wdg. zu KB



**10.** KB s. mit gleicher Kombination



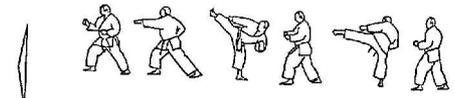
**2.** ZK vor mit Oi-Tsuki Jodan, vorderes Bein zu Neko-Ashi-Dachi mit Te-Osae-Uke, Mae-Ashi-Geri, absetzen in ZK und Gyaku-Tsuki Chudan



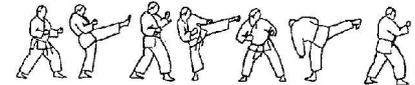
**4.** ZK vor mit Shuto-Uchi (von innen), Mae-Geri (hinten absetzen), Gyaku-Furi-Uchi (gepeitschter Fastrückenschlag, Daumen unten, halbkreisförmig von außen nach innen)



**6.** ZK vor Mae-Mawashi-Geri, vor Ura-Mawashi-Geri - Gyaku-Tsuki Chudan Wdg. zu ZK



**7.** ZK vor Mae-Geri - vor Mawashi-Geri - vor Ushiro-Geri (2x) - Wdg. zu ZK



**9.** KB s. Yoko-Geri-Keage (Üs.) aus der Wendung heraus Yoko-Geri-Kekomi (3x). Wdg. zu KB



Nach der letzten Technik Wdg. vorderes Bein (Kommando "Yame") heranziehen und anschließend zum Prüfer drehen.

### Traditionelle Kumite-Form :

**Jiyu-Ippon-Kumite** (mindestens 3 Angriffe links und rechts je Stufe)

**Angriff 1** mit Oi-Tsuki Jodan

**Angriff 2** mit Oi-Tsuki Chudan

**Angriff 3** mit Mae-Geri

**Angriff 4** mit Mawashi-Geri

**Angriff 5** mit Ushiro-Geri

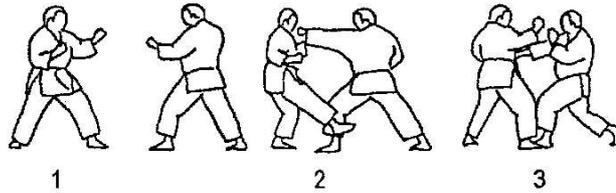
**Abwehr frei**

### Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

## Angriff Ashi-Barai- Oi-Tsuki oder Ashi-Barai – Mawashi-Geri

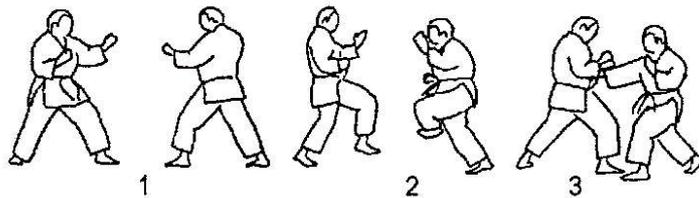
### Abwehr 1

Gewicht nach vorne werfen mit Kizami-Tsuki- Gyaku-Tsuki



### Abwehr 2

vorderes Bein mit Nami-Ashi (Nami-Gaeshi) nach innen klappen (ohne das Gewicht zurück zu nehmen) und beim Nachvornefallen des Körpers einen starken Gyaku-Tsuki Chudan ausführen



### Abwehr 3

vorderes Bein wird gefegt, danach auf dem gleichen Bein weiterdrehen mit Ushiro-Geri

