

## 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 Sanbon-Tsuki

Wdg. mit Gedan Barai zu ZK



##### 3. ZK r. mit Age-Uke, gleicher Arm Soto-Uke, dann Gyaku-Tsuki Chudan



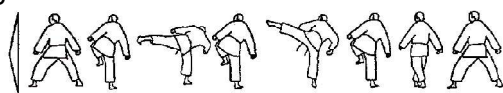
##### 5. ZK vor mit Mae-Geri Chudan, Mawashi-Geri Jodan (gleiches Bein), Gyaku-Tsuki Chudan - Wdg. zu ZK



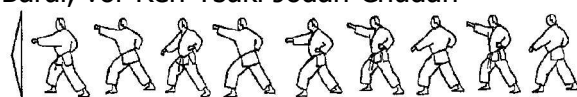
##### 7. ZK vor Ura-Mawashi-Geri – Gyaku Tsuki Chudan – Wdg. zu KB



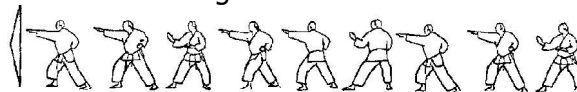
##### 8. KB s.v. mit Üs. Yoko-Geri-Keage, dann gleiches Bein Yoko-Geri Kekomi (3x) Wgd. zu KB



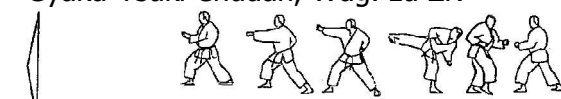
##### 2. ZK vor mit Oi-Tsuki-Jodan, zurück Gedan-Barai, vor Ren-Tsuki Jodan-Chudan



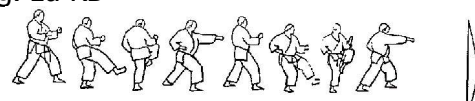
##### 4. KK vor mit Shuto-Uke, umsetzen zu ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) – Gyaku-Haito-Uchi Jodan - Wdg. zu ZK



##### 6. ZK vor mit Ushiro-Geri, Uraken-Uchi Jodan – Gyaku-Tsuki Chudan, Wdg. zu ZK



##### oder 7. ZK Ashi-Barai – Gyaku-Tsuki Chudan Wdg. zu KB



##### 9. KB mit gleicher Kombination zurück



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

#### Traditionelle Kumite-Form :

##### Jiyu-Ippon-Kumite

(Angriffe jeweils 2x rechts und 2x links ausführen)

**Angriff 1** mit Oi-Tsuki Jodan

**Angriff 2** mit Oi-Tsuki Chudan

**Angriff 3** mit Mae-Geri Chudan

**Angriff 4** mit Mawashi-Geri

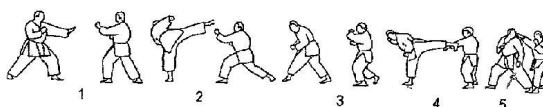
**Angriff 5** mit Ushiro-Geri

**Abwehr frei**

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

##### Angriff Mawashi Geri- Ushiro-Geri

**Abwehr 1** vor dem Mawashi-Geri zurückgleiten, Ushiro-Geri abwehren mit Gedan-Barai, Folgetechnik frei



**Abwehr 2** weggleiten, dann gegen Ushiro-Geri aus dem zweiten weggleiten mit beiden Handflächen Otoshi-Uke nach unten, Gegenangriff frei