

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:

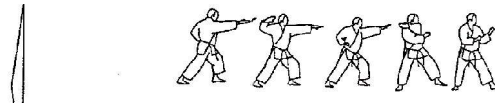
Die Prüflinge zum 1. Kyu sollten ihre Koshinkan Form schriftlich den Prüfern vorlegen.

Anlage:

1. ZK vor mit Oi- Tsuki Jodan, zurück Gedan-Barai, wieder vor mit Oi- Tsuki-Chudan



2. KK r. mit Morote-Uchi-Uke, umsetzen zu ZK Shuto-Uchi Jodan (mit dem vorderen Arm), dann Gyaku-Shuto-Uchi (mit dem hinteren Arm)



3. ZK v. mit Soto-Ude-Uke, umsetzen zu KB mit Yoko-Enpi, umsetzen zu ZK mit Yoko-Uraken-Uchi Jodan - Gyaku-Tsuki Chudan - Wdg. zu KB



4. KB s. Gedan-Barai Kagi-Tsuki Wdg. zu ZK



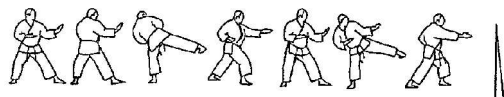
5. ZK vor Mae-Ashi-Geri vor Mawashi-Geri Chudan Wdg. zu KK Manji-Uke



6. KK vor mit Manji-Uke Wdg. zu KK Shuto-Uke



7. KK vor Shuto-Uke – Yoko-Geri-Kekomi (mit dem vorderen Bein in Kniehöhe), absetzen in ZK und Gyaku-Tate-Nukite Chudan stoßen, Wdg. zu ZK



8. ZK vor mit Ushiro-Geri aus der Drehung, Gyaku-Tsuki - Wdg. zu ZK



9. ZK v. mit Yoko-Geri-Kekomi absetzen mit Gyaku-Mae-Enpi - Gedan-Barai - Wdg. zu ZK



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

Traditionelle Kumite-Form :

Jiyu-Ippon-Kumite (Angriffe jeweils rechts und 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

Abwehr frei

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Angriff Gleitschritt vor Kizami-Tsuki Jodan, Gleitschritt vor Gyaku-Tsuki Chudan

Abwehr 1: weggleiten mit Nagashi-Uke Jodan (links), dann gleicher Arm Otoshi-Uke, dann gleicher Arm Uraken-Uchi Jodan - Gyaku-Tsuki Chudan

Abwehr 2: weggleiten vor dem Kizami-Tsuki, dann in den Gyaku-Tsuki hineindrehen mit Ushiro-Geri



Abwehr 3: Kizami-Tsuki direkt kontern mit Nagashi-Uke Jodan und gleichzeitigem Gyaku-Tsuki Chudan