

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-/ Ellenbogenkombination, 2 Block-/ Konterkombinationen, 2 Block-/ 2 Konterkombinationen, 3 Fuß-/ Knie- oder Fußfegetechniken, 2 Fuß-/ 2 Faust- oder Faust-/ 2 Fußkombinationen möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsstand, nach der 4. Technik / Kombination wieder in Jiyu Kamaï, Wendungen auch in Jiyu Kamaï

Beispiel siehe Anlage

Traditionelle Kumite-Form :

nach Wahl des Prüfers z.B. Jiyu-Ippon
Angriffe : Jodan, Chudan, 1 x Fußtechnik
Abwehren: frei wählbar - Gegenangriffe: frei wählbar
siehe Anlage

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamaï):

Je 3 x links, 3 x rechts Angriff mit einer Faust-, Fuß- oder einer Faust-/ Fußkombination und einer Fußfeger- oder Hebeltechnik (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) Block + Kontertechnik
3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner
siehe Anlage

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne und von der Seite, Fußtritte von vorne und von der Seite, Messerangriff von vorn

- Angreifer greift links zu und schlägt rechts
- Unterarmwürgen von hinten
- Doppelnelson

KATA: **Heian Godan**, nach Wahl des Prüfers

BUNKAI: 2 -3 Anwendungen

Polster/Pratze/Sandsack:

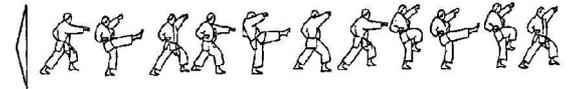
Arm- Fausttechniken: Polster
Bein- Fußtechniken: Sandsack

Anlage:

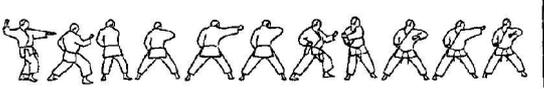
1. ZK vor mit Ren-Tsuki (Jodan-Chudan)



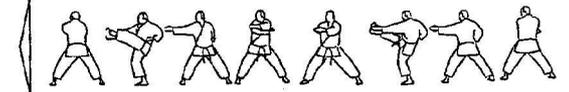
2. ZK r. mit Age-Uke, Mae-Geri (hinten absetzen) – Gyaku Tsuki Chudan



3. ZK vor mit Soto-Ude-Uke, unsetzen zu KB Yoko-Enpi-Uraken-Uchi



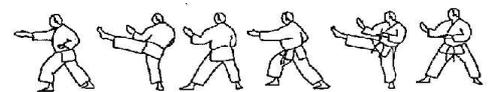
4. KB vor mit Haishu-Uke, nachfolgend Mikazuki-Geri in die Handfläche, absetzen in KB und aus der Drehung heraus Mae-Enpi in die offene Handfläche (wie Heian Godan)



5. KK r. Morote-Uchi-Uke, umsetzen zu ZK Kizami-Tsuki Jodan - Gyaku Tsuki Chudan



6. KK vor Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri absetzen in ZK mit Gyaku-Tate-Nukite Chudan, Wdg. zu ZK

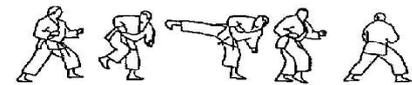


7. ZK vor Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) vor mit Mawashi-Geri Chudan

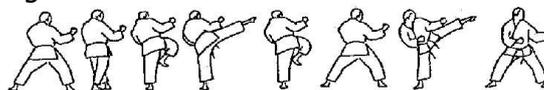


Nach der letzten Technik Wdg. vorderes Bein (Kommando "Yame") heranziehen und anschließend zum Prüfer drehen.

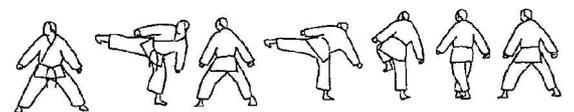
8. ZK r. Ushiro-Geri Chudan (jeweils mit dem vorderen Bein gerade nach hinten stoßen)



9. KB s. vor mit Üs. Yoko-Geri-Keage, aus der Drehung heraus Yoko-Geri-Kekomi (2x) Wdg. zu KB



10. KB mit gleicher Kombination (2x)



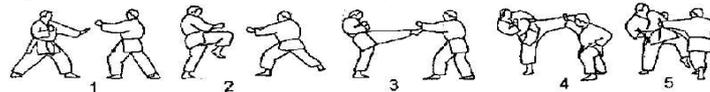
Traditionelle Kumite-Form :

Kihon-Ippon-Kumite (wie 5. Kyu) **Angriff 1** mit Oi-Tsuki Jodan; **Angriff 2** mit Oi-Tsuki Chudan; **Angriff 3** mit Mae-Geri Chudan; **Angriff 4** mit Yoko-Geri; **Abwehr frei**

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Angriff Mae-Geri – Mawashi-Geri

Abwehr 1: zuerst vor dem Mae-Geri zurückgleiten, dann vor Mawashi-Geri mit Gewichtsverlagerung links nach innen weg (dabei rechte Hand deckungsbereit), Gewichtsverlagerung wieder nach rechts und Gyaku-Tsuki Chudan nachstoßen.



Abwehr 2: zuerst vor dem Mae-Geri zurückgleiten, dann wegdrehen mit dem rechten Bein (mit dem Mawashi-Geri mitgehen), dabei Uraken-Jodan-Uchi links schlagen und mit Gyaku-Tsuki Chudan nachstoßen

