

KOSHINKAN FORM / KIHON:

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

Traditionelle Kumite-Form :

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

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Je 3 x links, 3 x rechts Angriff mit einer Faust-, Fuß- oder einer Faust-/ Fußkombination (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, Schlagstockabwehr + Konter
Abwehr: frei wählbar - Gegenangriff: frei wählbar

- Körperumklammerung; von vorne und hinten, mit und ohne Einschluss der Arme

KATA: **Heian Yondan**; nach Wahl des Prüfers

BUNKAI: 2 -3 Anwendungen

Polster/Pratze/Sandsack:

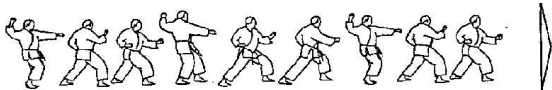
Arm- Fausttechniken: Polster
Bein- Fußtechniken: Sandsack

Anlage:

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



3. ZK vor mit Soto-Uke – Gyaku-Tate-Tsuki Chudan



5. KK vor mit Shuto-Uke – ZK Gyaku- Shuto-Uchi Jodan (von außen) Wdg. zu Zk.



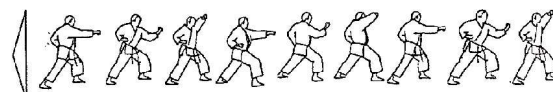
7. ZK vor mit Mawashi-Geri – Gyaku-Tsuki Chudan Wdg. zu KB



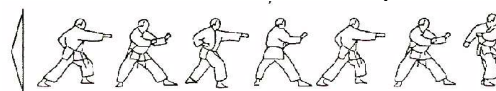
9. KB vor mit gleicher Kombination (3x)



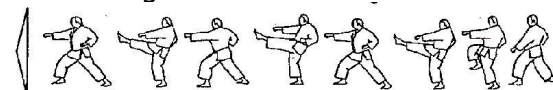
2. ZK r. mit Age-Uke, gleicher Arm Tate-Uraken-Uchi (zur Nase) – Gyaku Tsuki Chudan



4. KK r. mit Morote-Uchi – ZK Gyaku-Zuki



6. ZK v. mit Mae-Geri Jodan – Oi Tsuki Chudan Wdg. zu ZK



8. KB vor seitlich aus Übersetzschrift mit Yoko-Geri-Keage, dann Yoko-Geri-Kekomi aus der Drehung (3x) Wdg. zu Kb.



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

Traditionelle Kumite-Form :

Kihon-Ippon-Kumite
(3 Angriffe erst rechts, dann links)
Angriff 1 mit Oi-Tsuki Jodan
Angriff 2 mit Oi-Tsuki Chudan
Angriff 3 mit Mae-Geri Chudan
Abwehr frei

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Angriff Mae-Geri – Oi-Tsuki

1. Abwehr: zuerst vor dem Mae-Geri wegleiten, dann nach außen weg und Mawashi-Geri (rechts) während der Angreifer seinen Oi-Tsuki ausführt.
Rechte Hand Deckungsbereitschaft



2. Abwehr: bereits den Mae-Geri abwehren mit Haiwan-Nagashi-Uke Gedan links, dann mit dem gleichen Arm Uraken-Uchi Jodan (links), gefolgt von Gyaku-Tsuki rechts.

