

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 2 Faustkombinationen, 3 Block-/ Konterkombinationen, 3 Fuß- oder Knietechniken, möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, Rückwärts- und 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-Kumite

Angriffe: Jodan, Chudan - Abwehren: frei wählbar - Gegenangriffe: frei wählbar

siehe Anlage

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit dem vorderen Fuß (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) Block + Kontertechnik

3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

siehe Anlage

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schlag von vorne; Fußtritt von vorne Abwehr: frei wählbar - Gegenangriff: frei wählbar

- Würgen von vorne und hinten
- Greifen in die Haare von vorne und hinten

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

BUNKAI: 2-3 Anwendungen

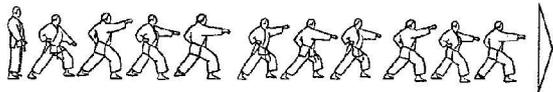
Polster/Pratze/Sandsack:

Arm- Fausttechniken: Polster

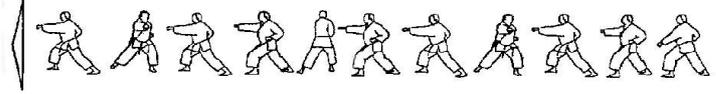
Bein- Fußtechniken: Sandsack

Anlage:

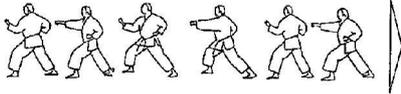
1. ZK vor mit Sanbon-Tsuki
Wdg. mit Gedan-Barai zu ZK



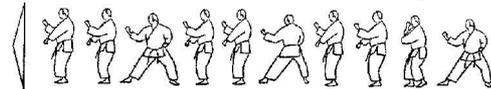
2. ZK vor Gyaku-Tsuki Chudan rechts, Gewichtsverlagerung und Drehung nach rechts Gyaku-Tsuki Chudan (links 90° zur rechten Seite), dann wieder Gewichtsverlagerung nach vorn mit Gyaku-Tsuki Chudan rechts



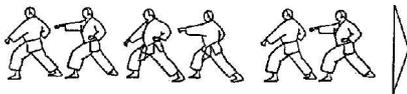
3. ZK r. Uchi-Uke - Gyaku- Tsuki Chudan



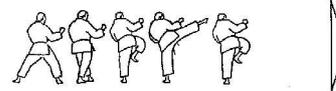
4. KK vor Uchi-Uke, hinteren Fuß heransetzen zu Heisoku Dachi mit Kosa-Uke (wie Heian Sandan), danach vor mit gleicher Kombination



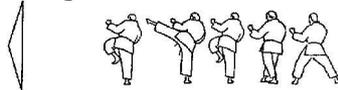
5. ZK r. mit Gedan-Barai - Gyaku- Tsuki Chudan



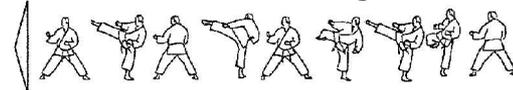
6. KB s. vor mit Üs. und Yoko-Geri-Keage (3x linke Seite)
Wdg. zu KB



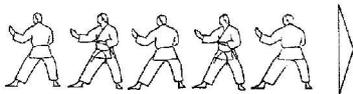
7. KB vor mit gleicher Kombination zu KB



8. KB vor mit Mawashi-Geri Chudan - Wdg. zu KK



9. KK r. mit Shuto-Uke



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

Traditionelle Kumite-Form : (Sanbon-Kumite)



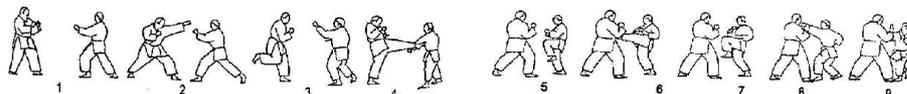
Angriff 1 mit Oi-Tsuki Jodan, **Abwehr 1** mit Age-Uke
Angriff 2 mit Oi-Tsuki Chudan **Abwehr 2** mit Soto-Uke
Angriff 3 mit Mae-Geri Chudan **Abwehr 3** mit Gedan-Barai

Gegenangriff jeweils mit Gyaku-Tsuki Chudan
(Verschiedene Formen z.B. Rückwärtsgehen mit Age-Uke, dann Soto-Uke und gegen Mae-Geri Haiwan-Nagashi-Uke –andere Verteidigungsfolgen möglich- z.B. aus KK etc.)

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Angriff Kizami-Tsuki Jodan Schritt vor Mae-Geri Chudan

Abwehr 1: zuerst weggleiten, dann nach innen weg mit Gedan-Barai (links), Mae-Ashi-Geri (links) gefolgt von Mae-Te-Tsuki Jodan – Gyaku-Tsuki Chudan (Jodan-Chudan Ren-Tsuki)



Abwehr 2: weggleiten, dann vor dem Mae-Geri weit nach außen weg (Gewichtsverlagerung nach links) mit Gedan Barai (rechts), gefolgt von Gyaku-Tsuki Chudan aus Gewichtsverlagerung wieder nach rechts.

