

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 2 Faust-, 4 Blocktechniken, 2 Fuß- oder Knietechniken möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsstand nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai. Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Beispiel siehe Anlage

Traditionelle Kumite-Form :

nach Wahl des Prüfers: z.B. Shion , Gohon oder Sanbon Kumite

Angriff: Jodan, Chudan, 1 x Fußtechnik

siehe Anlage

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

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

2 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

siehe Anlage

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Angriff: Arm-, Schulter-Umklammerung; Fußtritt von vorne; Schlag von oben

Abwehr: frei - Gegenangriff: frei

- Fassen in die Kleidung mit beiden Händen
- Schwitzkasten von der Seite

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

BUNKAI: 1-2 Anwendungen

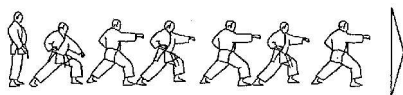
Polster/Pratze/Sandsack:

Arm- Fausttechniken: Polster

Bein- Fußtechniken: Sandsack

KOSHINKAN FORM / KIHON:

1. ZK vor mit Oi-Tsuki Chudan



2. ZK r. mit Soto-Uke – Gyaku-Tsuki Chudan



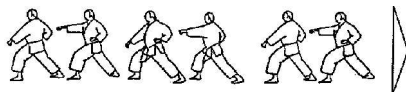
3. ZK vor mit Uchi-Uke – Gyaku-Tsuki Chudan - Wdg. zu ZK



4. ZK vor mit Mae-Geri Chudan (die Ausführung der Technik kann in Morote-Gedan-Barai oder in Kamae erfolgen)



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



6. KB s.v. mit Übersetzschrift und Yoko-Geri-Kekomi (3x linke Seite)



7. danach weiter mit der rechten Seite



8. KK r. mit Shuto-Uke



9. KK v. Morote Haiwan Uke - Ude Uke - Ura-Tsuki (Bewegung aus Heian Nidan)



Nach der letzten Technik Wendung, vorderes Bein heranziehen (Kommando „Yame“) und anschließend zum Prüfer drehen.

Traditionelle Kumite-Form :

(Vereinfachte traditionelle Form) **Sanbon-Kumite**

1. Angriff mit Oi-Tsuki Jodan, Abwehr mit Age-Uke (3x), nach dem dritten Angriff Gegenangriff mit Gyaku-Tsuki Chudan
2. Angriff mit Oi-Tsuki Chudan, Abwehr mit Soto-Uke(3x) nach dem dritten Angriff Gegenangriff mit Gyaku-Tsuki Chudan
3. Angriff Mae-Geri Chudan, Abwehr mit Haiwan-Nagashi-Uke Gedan (wie HeianShodan)

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Angriff: Kizami- Tsuki Jodan, Schritt vor Oi-Tsuki Chudan

1. **Abwehr:** Gleitschritt zurück, dann nach außen weggleiten (seitlich) mit Shuto-Uke, **Gegenangriff** Yoko-Geri Gedan zum Kniegelenk oder zu den Rippen



2. **Abwehr:** Gleitschritt zurück, dann nach innen weggleiten mit Shuto-Uke (links), **Gegenangriff** Gyaku-Tsuki Chudan rechts

