

KOSHINKAN-FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-, 4 Blocktechniken, 1 Fuß- oder Knietechnik möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, Rückwärtsstand 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 oder Gohon Kumite

Angriff: Jodan, Chudan

siehe Anlage

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

- Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit der hinteren Faust
(Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) Block + Kontertechnik
- 1 Minute Freikampf ohne Partnerberührung

siehe Anlage

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Angriff: Beide Handgelenke greifen, Jacke fassen, Fußtritt von vorne

Abwehr: frei Gegenangriff: frei

- Ergreifen beider Hände
- Fassen in die Kleidung mit einer Hand

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

BUNKAI: keine

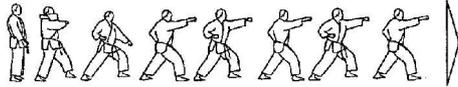
Polster/Pratze/Sandsack:

Polster: Oi-Tsuki /Gyaku-Zuki

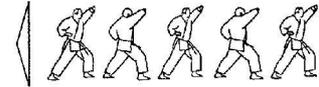
Sandsack: Mae-Geri

KOSHINKAN-FORM / KIHON:

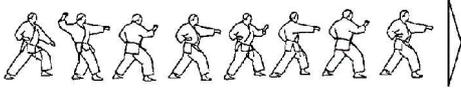
1. ZK vor Oi-Zuki



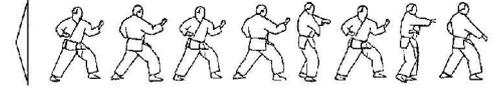
2. ZK rückwärts Age-Uke



3. ZK vor Age-Uke – Gyaku-Tsuki Chudan



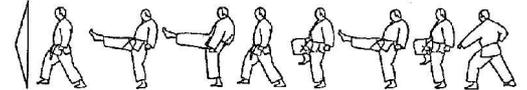
4. ZK rückwärts mit Uchi Uke



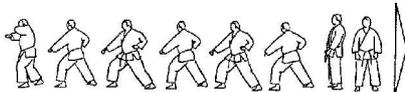
5. KK vor Shuto-Uke - Wdg. ZK



6. ZK vor Mae-Geri Chudan



7 ZK rückwärts Gedan-Barai



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

Traditionelle Kumite-Form :

Gohon Kumite:

1. Angriff mit Oi-Zuki Jodan, Abwehr mit Age-Uke (5x), nach der fünften Kombination Gegenangriff mit Gyaku-Tsuki
2. Angriff mit Oi-Tsuki Chudan, Abwehr Soto-Uke (5x) nach der fünften Kombination Gegenangriff mit Gyaku-Tsuki

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

1. Angriff mit Mae-Geri, weggleiten und Gegenangriff Mae-Geri



2. Angriff mit Mae-Geri, weggleiten und zum Gegenangriff wieder nach vorne gleiten und dabei Gyaku-Tsuki stoßen

