

1. KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

Es sind Techniken auf dem Niveau der Prüfungskata
(hier z. B. Taikyoku Shodan) jeweils 4 x zu zeigen

- 1 Fausttechnik
- 2 Blocktechniken
- 1 Fuß- oder Knietechnik

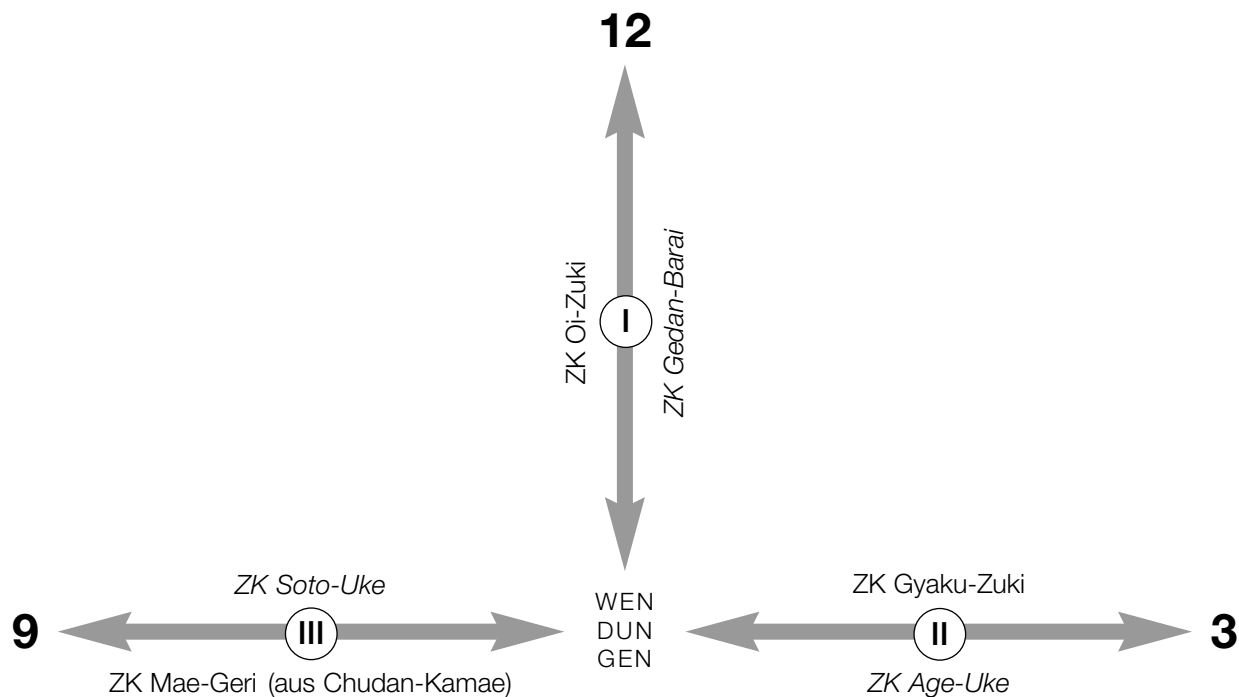
nach der 4. Technik oder Kombination:

Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

9. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)

Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)

Von 9 auf 12: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2) und Yame

b. w.



2. KUMITE:

- 2.1. Traditionelle Form
(aus Gedan-Kamae/Hachiji-Dachi)
Tori: Je 1 x links, 1 x rechts Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan
Uke: Jeweils Age-Uke/Gyaku-Zuki, Soto-Uke/Gyaku-Zuki
- 2.2. Freie Form
(aus Jiyu-Kamae)
Tori: 3 x links, 3 x rechts Oi-Zuki
Uke: Age-Uke/Gyaku-Zuki oder Soto-Uke/Gyaku-Zuki
(Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft)

3. SELBSTVERTEIDIGUNG:

- Tori: 2 verschiedene Angriffe
 - a) einseitiges Handgelenksfassen von vorne
 - b) nach Haaren greifen
- Uke: jeweils Abwehr/Gegenangriff
 - a) Hand-Drehstoß (Rotation nach außen), unterstützt von Drehschritt/Gyaku-Zuki Jodan
 - b) Age-Uke/Gyaku-Zuki Chudan

4. KATA:

Taikyoku Shodan (bzw. vergleichbare Kata aus anderem Stil)
oder Elemente daraus

5. BUNKAI:

Nicht

Der Prüfer berücksichtigt nach seinem Ermessen die naturgemäßen Einschränkungen älterer und ganz junger Karateka sowie sonstige individuelle Beeinträchtigungen der Prüfungskandidaten.

1. KOSHINKAN FORM/KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

Es sind Techniken auf dem Niveau der Prüfungskata
(hier z. B. Heian Shodan) jeweils 4 x zu zeigen

- 1 Fausttechnik
- 4 Blocktechniken
- 1 Fuß- oder Knietechnik

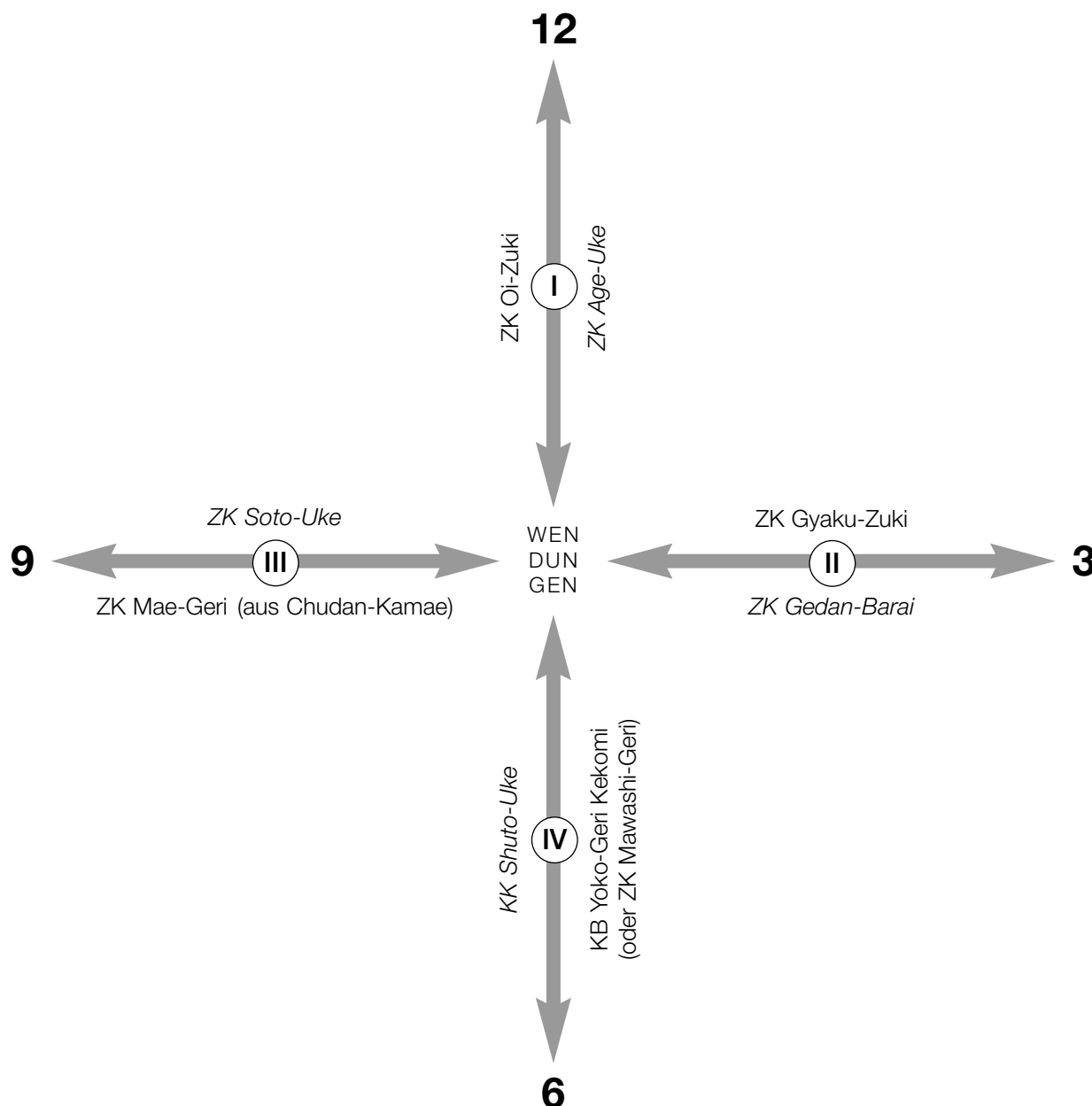
nach der 4. Technik oder Kombination:

Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

8. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

b. w. →

2. KUMITE:

- 2.1. Traditionelle Form
(Ausgangsstellung Gedan-Kamae/Hachiji-Dachi)
Gohon Kumite, Oi-Zuki Jodan und Oi-Zuki Chudan
- 2.2. Freie Form
(aus Jiyu-Kamae)
Tori: 3 x links, 3 x rechts Gayku-Zuki
Uke: Je 3 x Soto-Uke/Gyaku-Zuki
(Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft)
- 2.3. 1 Minute Freikampf (ohne Partnerberührung)

3. SELBSTVERTEIDIGUNG:

- Tori: 3 verschiedene Angriffe
 - a) beidseitiges Handgelenksfassen von vorne
 - b) Jacke fassen
 - c) Fußtritt von vorne
- Uke: Abwehr/Gegenangriff
 - a) Heraushebeln durch Drehen der Hände nach außen, unterstützt von einer kleinen Vorwärtsbewegung
 - b) Ausfallchritt zurück mit energischem Abstreifen der fassenden Hände/Gyaku-Zuki Jodan
 - c) Drehschritt nach außen mit Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki Jodan

4. KATA:

Heian Shodan (bzw. vergleichbare Kata aus anderem Stil)
oder Elemente daraus

5. BUNKAI:

Nicht

Der Prüfer berücksichtigt nach seinem Ermessen die naturgemäßen Einschränkungen älterer und ganz junger Karateka sowie sonstige individuelle Beeinträchtigungen der Prüfungskandidaten.