

KOSHINKAN PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 4. KYU

RAHMENPRÜFUNGSORDNUNG KARATE BUSHIDO VÖLKLINGEN

Koshinkan Form / Kihon: Ausgangsstellung: Jiyu- Kamae



Koshinkan Form / Kihon:

- 1 Faust-/ Ellenbogenkombination,
 - 2 Block-/ Konterkombinationen
 - 2 Block-/ 2 Konterkombinationen
 - 3 Fuß-/ Knie- oder Fußfegetechniken
 - 2 Fuß-/ 2 Faust- oder Faust-/ 2 Fußkombinationen
- möglichst aus der zu zeigenden Kata Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsstand

nach der 5. Technik / Kombination wieder in Jiyu-Kamae



Traditionelle Kumiteform:

Nach Wahl des Prüfers z.B. Jiyu-Ippon
Angriffe: Jodan, Chudan, 1 x Fußtechnik
Abwehr und Gegenangriff frei wählbar



Selbstverteidigung:

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne und von der Seite, Fußtritte von vorne und von der Seite



Kata:

Heian Godan
Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden



Tipp:

Es ist immer darauf zu achten, dass Uke immer zu der Seite rausgeht, die dem gegnerischen Rücken zugewandt ist

KOSHINKAN PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 4. KYU

RAHMENPRÜFUNGSORDNUNG KARATE BUSHIDO VÖLKLINGEN

Koshinkan Form / Kihon: Ausgangsstellung: Jiyu- Kamae

	Angriff			Abwehr
1	↓ Ren-Zuki	ZK ZK	Rü	rechts vor Sanbon-Zuki Age-Uke , (gleicher Arm) Soto-Ude-Uke und Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
2	← Oi-Zuki Chudan	ZK	W re 90°	(linkes Bein vor) Uchi-Ude-Uke (rechts), (gleicher Arm) Kizami-Zuki Mawashi-Empi (linker Arm mit Suri-Ashi vor) Teisho-Zuki (rechte Hand)
3	→ Schlag zum Kopf	ZK	W re 180°	Age-Uke (rechtes v. Bein in) Neko-Ashi-Dachi Mae-Ashi-Geri (vorderes Bein) Uraken / Gyaku-Zuki (linker Arm)
4	↑ Oi-Zuki zum Kopf	KK	W li 90°	(links) Shuto-Uke (einen Schritt vor in) KK Shuto-Uke (rechts vor) Mae-Empi-Uchi (Links)
5	↓ Schwinger mit rechts zum Kopf	ZK	W li 180°	(links) Haiwan-Uke und Ura-Zuki rechts mit beiden Händen Kopf ergreifen, Morote Kubi-Osae und mit Mae-Hiza-Geri (nach vorne absetzen) Tate-Zuki (Kettenschlag)

Abschluss: Yame – Shizentai