

# 1. Karate-Dojo Obertshausen e.V.



**KOSHINKAN**

**KYU – PRÜFUNGSPROGRAMM**

# Kyu - Prüfungsprogramm

## Vorwort zum 1. KD-Obertshausen Prüfungsprogramm

Die Prüfungsordnung soll dazu dienen, für jeden **KARATEKA** eine solide Grundausbildung zu gewährleisten und durch Beherrschen einfacher Techniken jedem Karatesportler das Erreichen des Schwarzgurtes zu ermöglichen.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgebaut, wobei bei den Prüfungen in jeder Gruppe andere Schwerpunkte zu beachten sind.

### **1. Gruppe = Unterstufe**

(9. Kyu weiß-gelber Gürtel bis 8. Kyu gelber Gürtel)

Hier soll noch nicht auf Geschwindigkeit und Kraft, dafür aber auf den richtigen Bewegungsablauf und auf korrekte Endstellung geachtet werden.

### **2. Gruppe = Mittelstufe**

(7. Kyu orange Gürtel bis 6. Kyu grüner Gürtel)

Hier muss der Bewegungsablauf flüssig erfolgen (ohne Stocken). Den Schwerpunkt bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit nicht mehr vernachlässigt werden darf. In der Endphase muss eine erkennbare Anspannung vorhanden sein.

### **3. Gruppe = erweiterte Mittelstufe**

(5. Kyu blauer Gürtel bis 4. Kyu violetter Gürtel)

Hier bilden Geschwindigkeit, Anspannung in der Endphase und richtige Koordination der Anspannung die Schwerpunkte bei der Beurteilung der Prüfung. Bei Übungen mit einem Partner sollte auf Kontrolle und richtige Umsetzung der Techniken geachtet werden. Das Prüfungsprogramm sollte eigenständig zusammengestellt und schriftlich ausgearbeitet werden.

### **4. Gruppe = Oberstufe**

(3. Kyu bis 1. Kyu brauner Gürtel)

Hier müssen Dynamik, Standfestigkeit und Schnelligkeit, sowie die Kontrolle der Techniken vorhanden sein. In der Vorführung mit einem Partner muss eine klare Umsetzung der Grundschule in eine Kampf- oder Selbstverteidigungstechnik zu erkennen sein. Das Prüfungsprogramm kann eigenständig ausgearbeitet werden und den Prüfern vor der Prüfung in schriftlicher Form vorliegen.

### **Vorbereitungszeiten für die einzelnen Prüfungen:**

9. bis 8. Kyu = mindestens 3 Monate	7. Kyu = mindestens 4 Monate
6. Kyu = mindestens 6 Monate	5. Kyu = mindestens 8 Monate
4. Kyu = mindestens 8 Monate	3. Kyu = mindestens 8 Monate
2. Kyu = mindestens 8 Monate	1. Kyu = mindestens 8 Monate

### **Wichtiges:**

Bei jeder Prüfung **muss** der DKV-Pass mit der **gültigen Jahressichtmarke** den Prüfern vorliegen! Der DKV-Pass, die jeweilige Jahressichtmarke und die Kyu - Prüfungen sind mit zusätzlichen Kosten verbunden. Die Kosten für den Ausweis und die erste Jahresmarke werden bei Eintritt in den Verein abgebucht. In den Folgejahren werden die Kosten für die Jahressichtmarke am Anfang eines jeden Jahres abgebucht und müssen vom Verein an den Deutschen-Karate-Verband, dem Landessportbund weiter gegeben werden!

**Das vorliegende Prüfungsprogramm orientiert sich an der derzeit gültigen Rahmenprüfungsordnung Koshinkan und kann in der Mittel- und Oberstufe gemäß der Rahmenprüfungsordnung auf die persönlichen Belange hin geändert bzw. angepasst werden.**

**In jeder Prüfung** erfolgt ein „Fitnessstest“ als **Dojo internes Element** der Prüfung.

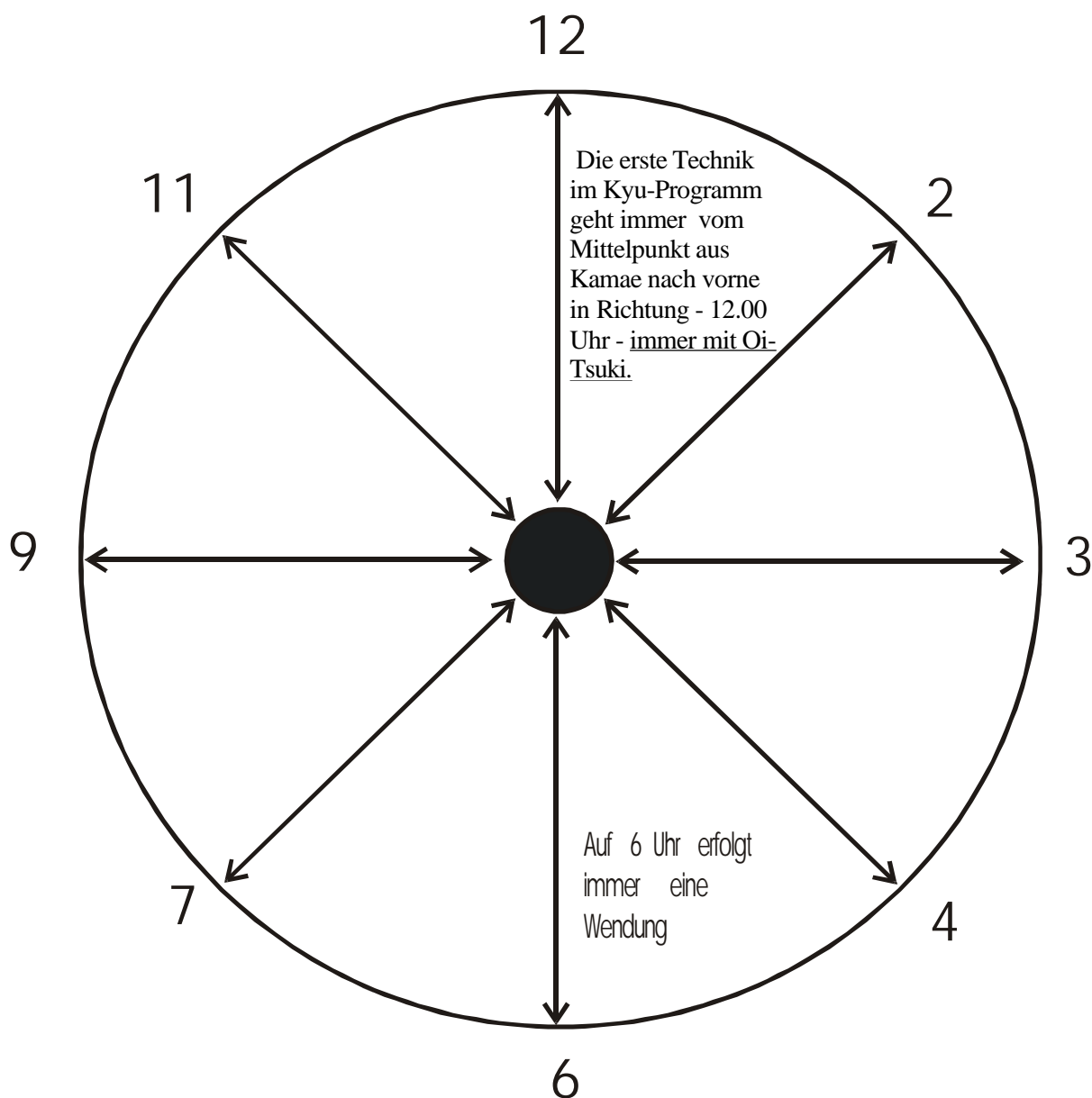
Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geprüft.

Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, „Spagat“ oder bei durchgedrückten Knie mit den Fingern den Boden berühren oder ähnliches.

## Bewegungsablauf der Formen:

Die Koshinkan Form (Kihon) wird in verschiedenen Richtungen vorgeführt. Dies gilt für alle Formen! Der Ausgangspunkt ist der Mittelpunkt eines Kreises. Die erste Technik im Kyu-Programm geht immer aus Kamae nach vorne in Richtung - 12.00 Uhr - immer mit Oi-Tsuki, (wenn nichts Anderes festgelegt ist) dann kann eine Wendung erfolgen, es besteht aber auch die Möglichkeit die Techniken rückwärts, wieder zum Mittelpunkt, auszuführen, um dann ein Wendung - z.B. auf 9.00 Uhr zu machen. Wendungen können in Kampfstellungen, oder mit Techniken ausgeführt werden.

Bei allen Abschlusstechniken sollte ein „Kiai“ erfolgen!





## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 9. Kyu

WEIB

### KOSHINKAN – FORM

12 Uhr ist immer die Frontseite der ersten Technik. Alle Techniken 2x links, 2x rechts, erst nach der 4. Technik in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae.

Hachiji Dachi	aus Yoi rechts zurück in Jiyu Dachi mit einer Abwehrtechnik dann
<b>ZK Vw</b> Oi Tsuki.	<b>vor auf 12 Uhr,</b>
<b>ZK Rw</b> Age Uke	<b>Wendung auf 15 Uhr</b>
<b>KK Vw</b> Uchi Uke	
<b>KK Rw</b> Mae Geri, vorderes Bein, hinten absetzen	<b>Wendung 180 Grad auf 21 Uhr</b>
<b>Zk Vw</b> Mae Geri Jodan	
<b>ZK Rw</b> Gedan Barai	<b>Wendung auf 18 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Hiza Geri,	<b>Wendung 180 Grad auf 12 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Soto Uke	
Hachiji Dachi (HD)	Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG im Stand

Angriff: (Tori) je 1x links, 1x rechts Tsuki-Jodan / Tsuki Chudan / Hiza Geri,  
Abwehr: (Uke) je 1x links, 1x rechts Age Uke / Uchi Uke / Gedan Barai

### FUßSTELLUNGEN

Zekutsu – Dachi	2x Vw, 2x Rw	<b>Wendung auf 15 Uhr</b>
Kokotsu – Dachi	2x Vw, 2x Rw	<b>Wendung auf 21 Uhr</b>
Kiba – Dachi	2x Vw mit Wendung, 2x Rw mit Übersetzschrift	

### SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:	Handgelenke fassen,	Haare greifen
Abwehr:	Gedan Barai,	Age Uke
Gegenangriff:	Tsuki - Jodan,	Tsuki - Chudan

### KATA

keine

### BUNKAI

keine

### KUMITE

1 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.  
Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KK**= Kokotsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **JD**= Jyu Dachi / Kamae



## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 8. Kyu

GELB

### KOSHINKAN – FORM

Alle Techniken 2x links, 2x rechts, nach der 4. Technik in Jiyu Dachi, Wendungen in Jiyu Kamae.

Hachiji Dachi (Yoi)

ZK Vw Oi Tsuki.

ZK Rw Age Uke

aus Yoi rechts zurück mit einer Abwehrtechnik dann

vor auf 12 Uhr

Wendung auf 15 Uhr

KK Vw Uchi Uke

KK Rw Kin Geri, vorderes Bein hinten absetzen

Wendung 180 Grad auf 21 Uhr

KB Vw Tetsui Uchi, mit Wendung

ZK Rw Gyaku Tsuki

Wendung auf 18 Uhr

ZK Vw Mae Geri, Jodan

ZK Vw Soto Uke

Wendung 180 Grad auf 12 Uhr

Weiter auf 12 Uhr

ZK Vw Hiza Geri,

KK Rw Shuto Uke

Zurück zu Ausgangspunkt

Hachiji Dachi (HD)

Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG

Shion Kumite, erst nach dem 4 Angriff, der Gegenangriff, dann beide in Jiyu Kamae

Angriff: (Tori)

4x Vw

Oi Tsuki Jodan,

Oi Tsuki Chudan

Abwehr: (Uke)

4x Rw

Age Uke,

Soto Uke

Gegenangriff:

beim

4x

Tsuki Chudan

Tsuki Jodan

Angriff:

4x Vw

Gyaku Tsuki Chudan

Mae Geri Chudan

Abwehr:

4x Rw

Uchi Uke

Gedan Barai

Gegenangriff

beim 4x

Tsuki Jodan

Hiza Geri

### SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:

Beide Handgelenke greifen,

Jacke fassen

Fußtritt von vorne

Abwehr: frei Bsp.

(124) Schritt Rw

Soto-Uke,

Gedan-Barai od. Nagashi-Uke

Gegenangriff: frei Bsp.

Kin-Geri,

Hiza-Geri od. Empi-Uchi

Hiza-Geri od. Gyaku-Shotei

### KATA

Taikyoku Shodan

### BUNKAI

kein

### KUMITE

2 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.

Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: ZK= Zenkutsu Dachi, KK= Kokutsu Dachi, KB= Kiba Dachi, JD= Jyu Dachi



## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 7. Kyu

ORANGE

### KOSHINKAN – FORM

Alle Techniken/ Kombinationen 2x links, 2x rechts, nach der 4. Technik/Kombination in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae.

Hachiji Dachi (Yoi)

aus Yoi rechts zurück mit einer Abwehrtechnik

dann

**ZK Vw** Oi Tsuki.

vor auf 12 Uhr

**ZK Rw** Age Uke, Gyaku Tsuki.

Wendung auf 15 Uhr

**ZK Vw** Hiza Geri, Soto Uke, Gyaku Tsuki.

**KK Rw** Uchi Uke, **umsetzen** in **ZK** Tate Tsuki.

Wendung 180 Grad auf 21 Uhr

**KK Vw** Shuto Uke, **umsetzen** in **ZK** Gyaku Tsuki.

**ZK Rw** Gedan Barai-gleicher Arm Tetsui, Gyaku Tsuki

Wendung auf 18 Uhr

**ZK Vw** Mae Geri, Jodan-Chudan Rentsuki

**ZK Vw** Sanbon Rentsuki.

Wendung 180 Grad auf 12 Uhr

Weiter auf 12 Uhr

**ZK Vw** Kin Geri, absetzen in **KK** Shuto Uke, umsetzen in **JD**.

**KK Rw** Gedan Barai dann **umsetzen** in **ZK** Gyaku Tsuki

Zurück zu Ausgangspunkt

Hachiji Dachi (HD)

Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG

Shion Kumite, erst nach dem 4. Angriff der Gegenangriff, dann beide in Jiyu Kamae

Angriff: (Tori)

4x Vw

Oi Tsuki Jodan,

Oi Tsuki Chudan

Abwehr: (Uke)

4x Rw

Age Uke,

Soto Uke

Gegenangriff:

beim

4x

Tsuki Chudan

Tate Tsuki

Angriff:

4x Vw

Gyaku Tsuki Chudan

Mae Geri Chudan

Abwehr:

4x Rw

Uchi Uke

Gedan Barai

Gegenangriff

beim 4x

Tetsui (Oi Seite)

Hiza Geri

### SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Beide Handgelenke greifen, Jacke fassen, Fußtritt von vorne, Schlag von oben.

Abwehr: frei, Bsp.

Siehe 8.Kyu,

Siehe 8.Kyu,

Siehe 8.Kyu

Age-Uke

Gegenangriff: frei, Bsp.

Siehe 8.Kyu,

Siehe 8.Kyu,

Siehe 8.Kyu,

Gyaku-Tsuki od. Gyaku Shotei

### KATA

Heian Shodan

### BUNKAI

1 Anwendungen

### KUMITE

2 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.

Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KK**= Kokutsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **JD**= Jyu Dachi



GRÜN

## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 6. Kyu

### KOSHINKAN – FORM

Einzel-Techniken oder Kombinationen 2x links, 2x rechts, nach jeder Kombination/E- Technik in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae

Hachiji Dachi (Yoi)	aus Yoi rechts zurück in Jiyu Dachi mit einer Abwehrtechnik
<b>dann,</b>	
<b>ZK Vw</b> Oi Tsuki.	<b>auf 12 Uhr,</b>
<b>ZK Rw</b> Age Uke-Soto Uke <b>gleicher</b> Arm, Gyaku Tsuki.	<b>Wendung auf 15 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Soto Uke, umsetzen in <b>KB</b> Yoko Empi, dann in <b>JD</b> .	
<b>KK Rw</b> <b>KK</b> Uchi Uke-Kizame <b>gleicher</b> Arm, <b>ZK</b> Gyaku Tsuki.	<b>Wendung 180 Grad auf 21 Uhr</b>
<b>KK Vw</b> Shuto Uke, umsetzen in <b>ZK</b> Gyaku Nukite.	
<b>ZK Rw</b> Jodan Mae Empi, Gyaku Mawashi Empi Chudan.	<b>Wendung auf 18 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Mae Geri, Jodan-Chudan Rentsuki	<b>Wendung 180 Grad auf 12 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Sanbon Rentsuki, Mae Geri <b>hinten</b> absetzen.	<b>weiter auf 12 Uhr</b>
<b>ZK Vw</b> Yoko Geri Jodan, absetzen in <b>KB</b> Gedan Barai, <b>umsetzen</b> in <b>ZK</b> mit Gyaku Tate Tsuki.	
<b>ZK Rw</b> Kin Geri hinteres Bein, vorne absetzen mit Shuto Uke in <b>KK</b> , dann <b>umsetzen</b> in <b>ZK</b> Gyaku Tsuki.	<b>zurück zum Ausgangspunkt</b>
Hachiji Dachi (HD)	Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG

#### Nihon Kumite, nach jedem Angriff erfolgt der Gegenangriff, dann wieder in Jiyu Dachi

Angriff: (Tori)	2 Vw	Oi Tsuki Jodan,	Oi Tsuki Chudan
Abwehr: (Uke)	2 Rw	Nagashi Uke,	Soto Uke
Gegenangriff:	nach jedem Angriff	Mawashi Empi Chudan	Tate Tsuki
Angriff:	2 Vw	Gyaku Tsuki Chudan	Mae Geri
Abwehr:	2 Rw	Shuto Uke	Nagashi Barai
Gegenangriff	nach jedem Angriff	Nukite	Uraken Uchi

### SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:	Arm, Schulter, Haare, Hals, Umklammerung
Abwehr:	Fußtritt von vorne, Schlag von oben und Seite
Gegenangriff:	frei
	frei

### KATA

Heian Nidan

### BUNKAI

2 Anwendungen

### KUMITE

3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft. Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KK**= Kokutsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **JD**= Jyu Dachi



## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 5. Kyu

### KOSHINKAN – FORM:

Einzel-Techniken oder Kombinationen 1x links, 1x rechts, nach jeder Kombination/E-Technik in **Jiyu Kamae**, alle Wendungen in **Jiyu Kamae**.

Hachiji Dachi **aus Yoi mit links vor in Jiyu Dachi, dann Suri Ahsi nach hinten mit einer Abwehr dann,**

**ZK Vw** Oi Tsuki

**auf 12 Uhr**

**ZK Rw** Age Uke - Soto Uke – Gedan Barai **gleicher Arm**, dann Gyaku Tsuki.

**Wendung auf 15 Uhr**

**ZK Vw** Soto Uke umsetzen in **KB gleicher Arm** Yoko Empi, Uraken Uchi, dann **JD**

**KK Rw** Morote Uke **gleicher Arm** Kizame Tsuki in **ZK**, dann Mawashi Tsuki.

**Wendung 180 Grad auf 21 Uhr**

**KK Vw** Shuto Uke, Mae Ashi Geri, **umsetzen in ZK** Nukite.

**ZK Rw** Jodan Mae Empi, Gyaku Mawashi Empi **gleicher Arm** Shuto Uchi.

**Wendung 90 Grad auf 18 Uhr**

**KB Vw** Yoko Geri absetzen in **KB** Gedan Barai, **umsetzen in ZK** Jodan Tsuki.

**Wendung 180 Grad**

**ZK Vw** Jodan-Chudan Rentsuki, Hiza Geri wieder **nach hinten absetzen.**

**Jiyu Dachi auf 12 Uhr**

**ZK Vw** Mae Geri, Sanbon Rentsuki,

**KK Rw** Mawashi Geri **vorderes Bein nach hinten absetzen** mit Shuto Uke in **KK**,

Jodan-Nukite , **umsetzen in ZK** Tate Tsuki.

**Zurück zum Ausgangspunkt**

Hachiji Dachi (HD)

Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG: Ippon Kumite oder Kaeshi Kumite

Angriffe:

Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Mae Geri,

Abwehren:

frei wählbar

Gegenangriffe:

frei wählbar

### SELBSTVERTEIDIGUNG:

Angriff:

Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne

Fußtritte von vorne, Stockabwehr, Faustschläge

Abwehr:

frei wählbar

Gegenangriff:

frei wählbar

### KATA:

**Heian Sandan oder Yondan**

### Bunkai:

**3 Anwendungen**

### JYU - KUMITE:

**4 Minuten Freikampf**

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.

Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **KK**= Kokutsu Dachi, **JD**= Jyu Dachi



VIOLETT

## Koshinkan - Prüfungsprogramm für den 4. Kyu

### KOSHINKAN – FORM für 4. Kyu:

Alle Einzel-Techniken oder Kombinationen 1x links, 1x rechts, nach jeder Kombination/E-Techniken in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae. Hachiji Dachi (Yoi)

links vor in Jiyu Dachi, dann Suri Ashi zurück mit einer Abwehr dann,

**ZK Vw** Oi Tsuki.

vor auf 12 Uhr,

**ZK Rw** Age Uke - Soto Uke - Gedan Barai **gleicher Arm**, dann Gyaku Tsuki, **Drehung im Stand 90 Grad nach rechts** mit der gleichen Kombination, **dann wieder 90 Grad nach vorne** mit dieser Kombination.

Wendung auf 15 Uhr

**ZK Vw** Soto Uke, **umsetzen** in **KB** mit Yoko Empi – **gleicher Arm** Uraken, umsetzen in **ZK** mit Tate Tsuki

**KK Rw** Morote Uke –Kizame Tsuki **in ZK**, **gleicher Arm** Gedan Barai mit **Suri Ashi rückwärts**, dann Mawashi Tsuki

Wendung 180 Grad auf 21 Uhr

**KK Vw** Shuto Uke, Mawashi Geri **vorderes Bein**, beim Absetzen Shuto Uchi, **in ZK** Nukite.

**ZK Rw** Jodan Mae Empi Uchi **gleicher Arm** Tetsui, Mawashi Gyaku Empi **gleicher Arm** Shuto Uchi .

Wendung 90 Grad auf 18 Uhr

**KB Vw** Yoko Geri - Nagashi in **KB**, umsetzen in **ZK** mit Haito Uchi, Jodan Shotei Uchi

Wendung 180 Grad

**ZK Vw** Ashi Barai, Uraken, Hiza Geri wieder nach hinten absetzen.

weiter auf 12 Uhr

**ZK Vw** Mae Geri, Jodan-Chudan Rentsuki, dann Haito Uchi.

**KK Rw** Mae Geri vorderes Bein, **hinten absetzen** in **KK**, Nagashi Jodan-Chudan, **umsetzen** in **ZK** Gyaku Tsuki.

Hachiji Dachi

Endstellung (Yame)

### PARTNERÜBUNG: Ippon Kumite oder Kaeshi Kumite

Angriffe:

Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri.

Gegenangriff:

Frei wählbar

### SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriffe:

Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne  
Fußtritte von vorne und der Seite, Stockabwehr

### KATA

Heian Godan

Bunkai: 3 Anwendungen

### JYU - KUMITE

Nach Ermessen der Prüfer

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.

Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KK**= Kokutsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **SD**= Sochin Dachi, **HG**= Hangetsu Dachi, **NK**= Neko Ashi Dachi



## Prüfungsprogramm 3. Kyu

BRAUN

### KOSHINKAN – FORM für 3. Kyu (die Koshinkan-Form für 4. Kyu und..)

Alle Einzel-Techniken oder Kombinationen 1x links, 1x rechts, nach jeder Kombination/E-Techniken in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae. Hachiji Dachi (**Yoi**)

#### Weiter für 3. Kyu

- ZK 45 Grad links Vw** Shuto Uke **Suri Ashi zurück** in **KK**, **umsetzen in ZK** Gyaku Tsuki, vor mit Mawashi Geri, **ZK** Nukite Gedan (wie in Heian Godan),  
**Suri Ashi zurück** mit Jodan Shuto Uchi in **KK**
- SD Rw** Sochin Dachi **gleichzeitig** Gyaku Age Uke + Gedan Barai, Jodan Uraken Uchi, Oi Mae-te Tsuki Chudan **Wendung auf 45 Grad rechts**
- ZK Vw** Sanbon Rentsuki, Ura Tsuki Jodan, Yoko Empi in **KB**, dann Ura Tsuki in **JD**  
**SD Rw** Sochin Dachi Yama Tsuki - dann greifen, Ashi Barai **vorderes** Bein, Gedan Tsuki in Kosa Dachi. **Ausgangsstellung auf 12 Uhr**

### PARTNERÜBUNG

#### Jyu Ippon Kumite

**Angriffe:** wie **4. Kyu** + Jodan-Chudan Tsuki, Uraken, Fußfeger.

### SELBSTVERTEIDIGUNG

**3. Kyu zusätzlich** Würgen und Umklammerungen von hinten, Tritt in den Unterleib

### KATA

Tekki Shodan

**Bunkai: 2 Anwendungen**

### JYU - KUMITE

Nach Ermessen der Prüfer

### Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft. Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.

Erläuterungen: **ZK**= Zenkutsu Dachi, **KK**= Kokutsu Dachi, **KB**= Kiba Dachi, **SD**= Sochin Dachi, **HG**= Hangetsu Dachi, **NK**= Neko Ashi Dachi



## KOSHINKAN – FORM für 2. Kyu (die Koshinkan-Form für 3. Kyu und..)

Alle Einzel-Techniken oder Kombinationen 1x links, 1x rechts, nach jeder Kombination/E-Techniken in Jiyu Kamae, alle Wendungen in Jiyu Kamae. Hachiji Dachi (Yoi)

### Weiter für 2. Kyu weiter auf 12 Uhr

**ZK Vw** Ushiro Geri, Uraken Jodan, gleicher Arm Nagashi Chudan, Gyaku Tsuki  
**ZK Rw** Jodan Juji Uke, vorn umsetzen in **KB** mit Kentsui,  
Yoko Geri Chudan oder Fukomi v. Bein, **ZK** Gyaku Empi. **Ausgangsstellung 12 Uhr**

## PARTNERÜBUNG Jyu Ippon Kumite

wie 3. Kyu + Ashi Barai Jodan Tsuki, Ushiro Geri.

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### 2. Kyu zusätzlich

Abwehren:  
Gegenangriffe:

Messerangriff von oben, der Seite und unten  
Stockangriffe, Schwitzkasten  
frei wählbar  
frei wählbar

## KATA

Tekki Nidan

**Bunkai: 2 Anwendungen**

## JYU - KUMITE

Nach Ermessen der Prüfer

## Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.  
Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.



## KOSHINKAN – FORM für 1. Kyu

Eine selbsterstellte Form, **die nicht mit der vom 2. Kyu identisch sein darf**. Kombinationen können geändert werden, die Richtungen auch. Die Form für den 1. Kyu muss bei der Prüfung in schriftlicher Form vorgelegt werden. Kombinationen aus den anderen Formen können teilweise übernommen werden.

Folgende Techniken sollten in diese Form mit eingefügt werden

Stände: **Hangetsu**  
Weitere Techniken: **Otoshi Empi, Mikazuki Geri,**

## PARTNERÜBUNG Jyu Ippon Kumite

wie 2. Kyu + nach Ansage der Prüfer

Abwehren: frei wählbar  
Gegenangriffe: frei wählbar

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriffe: nach Ansage der Prüfer

KATA **Tekki Sandan** **Bunkai: 3 Anwendungen**

JYU - KUMITE Nach Ermessen der Prüfer

## Dojo interne Fitness Prüfung

Hier wird nach Vorgabe der Prüfer, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersspezifisch geprüft.  
Z.B. Liegestütz, Sit-up's, Kniebeugen, laufen, „Spagat“, bei durchgedrückten Knie mit den Finger den Boden berühren oder ähnliches.



