



Ko = alte/ traditionelle Shin = neue / zeitgemäße Kan = Schule
„Die Tradition bewahren ohne zeitgemäße Veränderungen zu vernachlässigen.“

Stand: 31.07.2016

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 9. Kyu (weiß)

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.

Kihon (1 bis 3 aus Hachi-Dachi)

1)

Hachi-Dachi: Schließen der Faust: Arme und offenen Hände nach oben strecken, dabei einatmen.

Beim Ausatmen, die Fäuste schließen und vor die Brust in Kinn höhe ziehen (Faustrücken nach vorne). Aus dieser Position Fauststoß. Schulter und Hüfte dabei mit drehen, ausatmen („Hatt“). Stoßfaust zurücknehmen und wieder einatmen, danach Fauststoß andere Seite.

2)

Hachi-Dachi: Mae-Geri

3)

Hachi-Dachi: Beide Arme unten, Age Uke, dabei den anderen Arm in die Hüfte, dann Abwehr mit dem anderen Arm (Anweisung: Das Handgelenk vor die Stirn reißen, bzw. heben) Hüfte dabei wegdrehen.

4)

aus Yoi rechts zurück in ZK mit Jiyu-Kamae einnehmen, dann **vor auf 12 Uhr** 4X mit

Oi-Tsuki chudan in ZK

und 4X rückwärts mit Soto-Uke in ZK

5)

Rechtsdrehung auf 15 Uhr mit Jiyu-Kamae

vorwärts 4X mit Oi-Tsuki jodan in ZK

rückwärts 4X mit Age-Uke in ZK

6)

Rechtsdrehung auf 18 Uhr mit Jiyu-Kamae

vorwärts 4X mit Mae-Geri chudan (ZK) in Freikampfhaltung

7)

Drehung auf 12 Uhr

vorwärts 4X mit Gedan-barai in ZK

Partnerübung im Stand aus Hachi-Dachi (chudan Kamae)

1 mal rechts und 1 mal links

Tsuki jodan Abwehr Age-Uke

Tsuki chudan Abwehr Soto-Uke

Tsuki gedan Abwehr Gedan-barai

Freie Kumite-Form

jeder Angriff und jede Abwehr aus der Deckungsbereitschaft

vorgleiten mit Kizami-Tsuki 3X links und 3X rechts

Uke: Abwehr mit der offenen Hand (Taesho-Uke) und Konter mit Gyku-Tsuki dann wieder Deckungsbereitschaft einnehmen.

Selbstverteidigung

Befreiung aus dem Schwitzkasten
Handgelenke fassen

KATA

Taikyoko-Shodan

Erklärungen: ZK= Zenkutsu-Dachi

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 8.Kyu (gelb)

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück mit Jiyu-Kamae

- | | |
|--|---|
| 1) ZK: vw auf 12 Uhr Oi-Tsuki jodan
rw Age-Uke und Gyaku-Tsuki | Wendung auf 15 Uhr
(90 Grad nach rechts) |
| 2) Zk: vw Oi-Tsuki chudan
rw Soto-Uke | Wendung auf 21 Uhr
(180 Grad nach links) |
| 3) ZK: vw Gyaku-Tsuki chudan
rw Uchi-Uke | Wendung auf 18 Uhr
(90 Grad nach rechts) |
| 4) KK: vw Shuto-Uke

ZK: vw Mae-Geri chudan aus Chudan Kamae | Wendung auf 12 Uhr
(180 Grad nach links) |

)
in ZK mit Gedan-Barai dann Jiyu-Kamae und Yame
zurück in Hachi-Dachi.

Kumite

je 4 mal

Angreifer(Tori): Oi-Tsuki jodan
Abwehr (Uke) : Age-Uke Konter Gyaku-Tsuki

Angreifer(Tori): Oi-Tsuki chudan
Abwehr (Uke) : Uchi-Uke Konter Gyaku-Tsuki

Angreifer(Tori): Mae-Geri chudan
Abwehr (Uke) : Gedan-Barai Konter Gyaku-Tsuki

frei Kumiteform

je 3x links und 3x rechts
Deckungsbereitschaft

Tori: Angriff mit Oi-Tsuki
Uke: zurückgleiten (Yori ashi) und Konter Gyaku-Tsuki

Selbstverteidigung

Beide Handgelenke greifen, Jacke fassen
Fusstritt von vorne
Verteidigung mit Schocktechnik
Gegenangriff frei

KATA

Heian Shodan

Erklärungen: ZK= Zenkutsu-Dachi , KK= Kokutsu-Dachi

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 7. Kyu (orange)

Kihon

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

1) ZK: vw auf 12 Uhr mit Oi-Tsuki chudan

ZK: rw mit Soto-Uke und Gyaku-Tsuki

Wendung auf 15 Uhr

(90 Grad nach rechts)

2) ZK: vw Sanbon-Tsuki

ZK: rw Uchi-Uke und Gyaku-Tsuki

Wendung auf 21 Uhr

(180 Grad nach links)

3) ZK: vw Mawashi-Geri

KK: rw Shuto-Uke

Wendung auf 18 Uhr

(90 Grad nach links)

4) KB (Kiba-Dachi): vw mit Übersetzungsschritt Yoko-Geri kekomi

Wendung auf 12 Uhr

(180 Grad nach links)

KB (Kiba-Dachi): vw mit Übersetzungsschritt Yoko-Geri kekomi

Stand auf 12 Uhr

5) ZK: vw Kin-Geri

KK: rw Nagashi-Uke gedan

Kumite

je 4 mal

Angreifer(Tori): ZK vw Oi-Tsuki jodan

Abwehr (Uke) : ZK rw Age-Uke Konter Gyaku-Tsuki

Angreifer(Tori): ZK vw Oi-Tsuki chudan

Abwehr (Uke) : ZK rw Uchi-Uke Konter Kin-Geri

Angreifer(Tori): ZK vw Mae-Geri chudan

Abwehr (Uke) : KK rw Nagashi-Uke Konter Gyaku-Tate Nukite

Frei Kumite Form

3x links und 3x rechts

Jiyu Kamae

Tori (Angreifer) : Mawashi-Geri chudan

Uke (Abwehrender): KK mit Soto-Uke und Konter mit
Gyaku-Tsuki in ZK

2 Minuten Freikampf ohne Kontakt

Selbstverteidigung

Umklammerung von hinten Arme frei und Arme eingeschlossen
Schlag von oben
Fußtritt von vorne

KATA

Heian Nidan

Bunakai

eine Anwendung aus der Kata

**Erklärungen: ZK= Zenkutsu-Dachi, KK = Kokutsu-Dachi,
KB= Kiba-Dachi**

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 6.Kyu

Japan

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück Jiyu-Kamae einnehmen

- 1) ZK: vw auf 12 Uhr mit Sanbon-Tsuki
ZK: rw Age-Uke und Gyaku-Tsuki

Wendung 1 90Grad auf 15 Uhr

- 2) ZK: vw Uchi-Uke Kizami-Tsuki und Gyaku-Tsuki
KK: rw Shuto-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Tsuki und
Uraken-Uchi mit der hinteren Faust

Wendung 3 180 Grad auf 21 Uhr

- 3) ZK: vw aus Kamae Mae-geri Jodan
KK: rw Shuto-Uke dann umsetzen in ZK mit
Gyaku-Tate Nukite

Wendung 2 90 Grad auf 18 Uhr

- 4) KB: 4 mal Yoko-Geri keage mit Übersetzschrift
Drehung zur anderen Seite in KB mit Kamae
(Freikampfhaltung) und die gleich Ausführung zur anderen Seite

Wendung auf 12 Uhr in ZK

- 5) ZK: vw mit Maeashi-Geri chudan und Mae-geri jodan
KB: rw Hiji-Uke (Heian Sandan) und Uraken-Uchi

Yame!

Traditionelle Kumiteform

Kihon- Ippon Kumite

Tori aus HD rechts zurück in ZK mit Gedan-barai dann Freikampfhaltung vor mit
Oi-Tsuki jodan in ZK
Uke aus HD zurück in ZK mit Age-Uke Konter Mae-geri

Tori aus HD rechts zurück in ZK mit Gedan-barai dann Freikampfhaltung
vor mit Oi-Tsuki chudan in ZK
Uke aus HD zurück in ZK mit Soto-Uke Konter Mawashi-geri

Frei Kumite Form

3x links und 3x rechts

Tori aus Jiyu- Kamae vorgleiten mit Mae-Mawashi-geri

Uke aus Jiyu-Kamae Tai-Sabaki (45 Grad ausweichen) in KK mit Shuto-Uke dann das vordere Bein umsetzen in ZK und Konter mit Gyaku-Tsuki

3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

Selbstverteidigung

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schlag von vorne
Fußtritt von vorne

Abwehr: frei

Gegenangriff: frei wählbar

KATA

Heian Sandan

Bunkai

2 Anwendungen

Erklärungen: ZK= Zenkutsu-Dachi, KK = Kokutsu-Dachi,
KB= Kiba-Dachi Kamae= Freikampfhaltung
Kata-Uke= Ellenbogenabwehr,HD= Hachi-Dachi
Tai-Sabaki= 45 Grad ausweichen, Tori= Angreifer
Uke= Verteidiger, Mae-ashi Geri= Mae-geri mit dem vorderen Fuß

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 5.Kyu (blau)

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück mit Jiyu-Kamae

auf 12 Uhr

1) ZK: vw Jodan chudan Rentsuki

ZK: rw Uchi-Uke im Stand Gedan-barai und Gyaku-Tsuki

Wendung 1 90Grad auf 15 Uhr

(offene Seite)

2) ZK: vw Mawashi-geri und Gyaku-Tsuki

KK: rw Soto-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Haito-Uchi

Wendung 3 180 Grad auf 21 Uhr

(offene Seite)

3) ZK: vw aus Kamae Mae-geri beim Absetzen Oi-Tsuki chudan

KK: rw Gedan Nagashi-Uke dann umsetzen in ZK mit Gyaku Shuto-Uchi

Wendung 2 90 Grad auf 18 Uhr

(geschlossene Seite)

4) KK: Shuto-Uke dann umsetzen in ZK mit Gyaku-Tsuki

rw: KK mit Morote Uchi-Uke, im Stand Osae-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Tsuki

Wendung 3 180 Grad auf 12 Uhr

(offene Seite)

5) KB: vw übersetzen Yoko-Geri keage Drehung Yoko-Geri kekomi

KK: rw Soto-Uke, Mae-mawashi-geri dann umsetzen in Zk mit Gyaku-Tsuki

Traditionelle Kumiteform

Kihon- Ippon Kumite

Tori :aus HD rechts zurück in ZK mit Gedan-barai dann Freikampfhaltung

je einmal rechts und links Angriff mit Oi-Tsuki jodan und chudan und Mae-geri

Uke: Abwehr frei aber saubere Stellungen und Konter ohne Körperberührung

Frei Kumite Form aus Jiyu-Kamae)

Angriffe je einmal rechts und links (Ausführung immer aus Freikampfhaltung) mit Oi-Tsuki chudan, Mawashi-geri, Mae-geri

Abwehr und Konter frei aus Jiyu-Kamae

2 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

Selbstverteidigung

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schläge vorn vorne, Fußtritt von vorne

Abwehr und Gegenangriff sind frei

KATA

Heian-Yondan

Bunkai

2 Anwendungen vom Prüfling frei wählbar

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 4.Kyu (blau)

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück mit Jiyu-Kamae

auf 12 Uhr

- 1) ZK: vw Oi-Tsuki chudan (mindesten zeitgleich mit dem Absetzen des Fußes)
rw Age-Uke, Mae-geri hinten absetzen mit Gyaku-Tsuki

Wendung 1 90 Grad auf 15 Uhr
(offene Seite)

- 2) ZK: vw Soto-Uke umsetzen in KB mit Yoko-Empi/Yoko-Uraken-Jodan

KB: rw Wendung im Stand in KB dann mit Haisho-Uke, nachfolgend
Mikazuki-Geri in die Handfläche, absetzen In KB und aus der Drehung
heraus Mae-Empi in die offene Handfläche
(wie Heian-Godan Techniken 14,15 und 16)

Wendung 3 180 Grad auf 21 Uhr
(offene Seite)

- 3) KK: vw Shuto-Uke, Mae-ashi-geri absetzen in ZK mit Gyaku-Tate-Nukite

KK: rw Morote-Uchi-Uke in ZK mit Kizami-Tsuki und Gyaku-Tsuki

Wendung 2 90 Grad auf 18 Uhr
(geschlossene Seite)

- 4) ZK: vw Mae-Geri hinten absetzen mit demselben Bein Mawashi-Geri
ZK: rw Ushiro-Geri chudan (jeweils mit dem vorderen Bein gearade nach hinten
stoßen)

Wendung 3 180 Grad auf 12 Uhr
(offene Seite)

ZK: vw im Stand Gyaku-Uchi-Uke, Mae-Geri und Gyaku-Tsuki
(wie Heian- Nidan Techniken

ZK: rw Gedan-barai, vorderes Bein ranziehen und Tetsui-Uchi Gyaku-Tsuki
(wie Hean-Shodan Techniken)

Traditionelle Kumiteform

Kaeshi- Ippon Kumite

Tori

Uke

Ausgangsstellung	1X links und rechts in Kamae	1X links und rechts in Kamae
1. Bewegung	rechts vor	frei (z.B. auch zur Seite)
Ablauf	1a) Oi-Tsuki jodan b) Abwehr Soto-Ude-Uke c) Konter Gyaku-Tsuki	a) Age-Uke, danach Konter b) Angriff: Oi-Tsuki chudan
	2a) Oi-Tsuki Jodan b) Abwehr Nagashi-Uke c) Konter Gyaku-Tsuki	a) Age-Uke, danach b) Angriff Mae-Geri chudan
	3a) Mae-Geri b) Abwehr Age-Uke c) Konter Gyaku-Tsuki	a) Gedan-Barai Oder Nagashi-Uke b) Angriff: Oi-Tsuki Jodan

Frei Kumite Form aus Jiyu-Kamae)

Je 3x links, 3x rechts Angriff mit einer Faust-,Fuß-oder einer Faust-/Fußkombination und einem Fußfeger oder Hebeltechnik (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft)-Block und Kontertechnik.

3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

Selbstverteidigung

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

KATA

Heian-Godan

Bunkai

2 Anwendungen vom Prüfling frei wählbar

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 3.Kyu (braun)

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück in Jiyu-Kamae

auf 12 Uhr

1) ZK: vw Oi-Tsuki jodan zurück in ZK mit Gedan-barai und vor mit Oi-Tsuki chudan

rw KK mit Morote-Uchi-Uke umsetzen zu ZK mit Shuto-Uchi jodan
(mit dem vordern Arm), dann Gyaku-Shuto-Uchi (mit dem hinteren Arm)

Wendung 1 90 Grad auf 15 Uhr
(offene Seite)

2) ZK: vw mit Soto-Uke, umsetzen zu Kiba-Dachi mit Yoko-Empi, umsetzen zu Zenkutsu-Dachi mit Yoko-Uraken-Uchi Jodan und Gyaku-Tsuki

rw mit Manji-Uke

Wendung 3 180 Grad auf 21 Uhr
(offene Seite)

3) ZK: vw Mae-ashi-geri und Mawashi-Geri

KK: rw Shuto-Uke mit dem vorderen Bein Yoko-Geri absetzen in ZK mit Gyaku-Tate-Nukite

Wendung 2 90 Grad auf 18 Uhr
(geschlossene Seite)

4) ZK: vw Ushiro-geri aus der Drehung, absetzen in ZK mit Uraken-uchi und Gyaku-Tsuki

KB: rw Kiba-Dachi mit Gedan-bara und Kagi-Tsuki (Drehung über den Rücken)

Wendung 3 180 Grad auf 12 Uhr
(offene Seite)

5) ZK: vw Jodan-chudan Rentsuki

KK: rw Shuto-Uke, Mae-mawashi-geri absetzen in ZK mit Gyaku Haito-Uchi

Traditionelle Kumiteform

Angriffe 2x Oi-Tsuki Jodan und 2x Oi-Tsuki Chudan
(1x links und 1x rechts)

Mae-geri chudan
Mawashi-geri

Abwehr und Konter frei

Frei Kumiteform

3 Minuten Freikampf gegen 3 Angreifer

Selbstverteidigung

Würgen von vorne eng umschlossen

Würgen von hinten eng umschlossen

Schlagstock von oben und diagonal

KATA

Tekki Shodan

und 2 Kata aus dem bisherigen Programm nach Wahl des Prüfers

Bunkai

2 Anwendungen aus der Tekki-Shodan

Koshinkan-Prüfungsprogramm für den 2.Kyu (braun)

Koshinkan-Form

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

Yoi (Hachi Dachi)/ Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamae

Kihon

aus Yoi rechts zurück mit Jiyu-Kamae

auf 12 Uhr

1) ZK: vw Mae-Geri mit Oi-Tsuki dann Gyaku-Tsuki

KK: rw mit Shuto-Uke, umsetzen in ZK mit Shuto-Uchi (vordere Arm) dann Gyaku-Haito-Uchi jodan

Wendung 1 90 Grad auf 15 Uhr
(offene Seite)

2) ZK: vw Oi-Tsuki jodan, zurück Uchi-Uke, vor Ren-Tsuki (Jodan-Chudan)
rw Zk mit Age-Uke, gleicher Arm Soto-Uke dann Gyaku-Tsuki chudan

Wendung 3 180 Grad auf 21 Uhr
(offene Seite)

3) ZK: vw Mae-geri chudan, gleiches Bein Mawashi-geri chudan (wenn möglich jodan)
Gyaku-Tsuki chudan
rw Mikatsuki-geri, Uraken-Uchi jodan, Gyaku-Tsuki chudan dann Kamae

Wendung 2 90 Grad auf 18 Uhr
(geschlossene Seite)

4) ZK: vw Ura-Mawashi-geri, beim Absetzen Gyaku-Tsuki chudan
oder
Ashi-barai dann Gyaku-Tsuki chudan
rw ZK Age-Uke, Gyaku-Tsuki im Stand Soto-Uke Gyaku-Tsuki

Wendung 3 180 Grad auf 12 Uhr
(offene Seite)

5) Kb: seitwärts mit Übertsetzschrift Yoko-geri keage gleiches Bein dann sofort Yoko-geri kekomi (2x Wiederholung) dann Wendung auf 18 Uhr und 2x zur anderen Seite.

Traditionelle Kumiteform

Angriffe 2x Oi-Tsuki Jodan nd 2x Oi-Tsuki Chudan
(1x links und 1x rechts)

Mae-geri chudan

Mawashi-geri chudan

Abwehr und Konter frei jedoch ohne Gyaku-Tsuki

Frei Kumiteform

3 Minuten Freikampf gegen 3 Angreifer

Selbstverteidigung

aus dem bisherigen Programm

zusätzlich Befreiung (Würgen und Schlagen) auf dem Rücken liegend

KATA

Bassai-Dai

2 Kata aus dem bisherigen Programm können vom Prüfer geprüft werden

Bunkai

2-4 Anwendungen aus der Bassai-Dai