|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsprogramm**  **zum 3. Kyu, Koshinkan** | von Mila Mustermann  Stand 00.00.2023 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Koshinkan Form**  **12 Uhr**   * Tori und Uke Ausgangstellung, Musubi-Dachi Yoi * Tori rechts vorne ZK Chudan-Kamae * Uke links vorne ZK Chudan-Kamae, vw ZK Ren-Zuki   **3 Uhr**   * Tori Angriff 1 mit rechts Oi-Zuki Chudan, Angriff 2 mit Gyaku-Zuki Chudan * Uke vw ZK Soto-Ude-Uke / gA Gedan-Barai / iS Gyaku-Zuki, dann ausrichten mit Chudan-Kamae   **9 Uhr**   * Tori Angriff rechts vor mit Oi-Zuki Chudan * Uke Dh über die rechte Schulter mit Uchiro-Geri / bA ZK Uraken mit rechtem Arm / vg Age-Empi, dann wieder ausrichten mit Chudan-Kamae     **6 Uhr**   * Tori Angriff Mae-Geri mit rechts * Uke rg ZK Gedan Nagashi-Uke / iS Mawashi-Empi / gA Tetsui-Uchi / iS Gyaku-Tate-Zuki, dann wieder ausrichten mit Chudan-Kamae     **3 Uhr**   * Tori Angriff Oi-Zuki Chudan mit rechts * Uke KK Shuto-Uke / vg ZK Shuto-Uchi / dann Wechsel Chudan-Kamae, Griff an Toris Arm, mit Ashi-Barai werfen   **12 Uhr**   * Uke Ausgangstellung, Musubi-Dachi Yoi |

**Kihon**

aus Chudan-Kamae (2x links, 2x rechts)

1. *(freie Wahl)* ZK vw Sanbon-Zuki
2. *(freie Wahl)* ZK vw Age-Uke, gA Soto-Ude-Uke, gA Gedan-Barai, iS Gyaku-Zuki Chudan
3. *(freie Wahl)* KB vw Yoko-Empi, gA Uraken, umsetzen ZK Gyaku-Haito-Uchi
4. *(freie Wahl)* ZK Mae-Geri hinten absetzen, Mae-Geri vorne absetzen, bA Ren-Zuki
5. *(4. Kyu Technik 6)* ZK vw Uchi-Uke, gA Soto-Ude-Uke, gA Uraken, iS Gyaku-Zuki Chudan, Dh NK mit Ushiro-Empi, Dh ZK zurück mit Gyaku-Otoshi-Empi
6. *(6. Kyu Technik 7)* ZK vw Hiza-Geri Chudan, bA Gyaku-Ura-Zuki, rg Mawashi-Zuki