

古 新 館



S T A N D
0 1 | 0 9 | 2 0 2 3

K A R A T E
D O J O
B A D
S A L Z U F L E N

K O S H I K A N
K Y U
P R Ü F U N G S
O R D N U N G



Deutscher Karate Verband e.V.

„Die Tradition bewahren – ohne zeitgemäße Veränderungen zu vernachlässigen.“

Koshinkan ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem zeitgemäßen, praxis- und zukunftsorientierten Karate. „Ko“ bedeutet „alte / traditionelle“, „Shin“ steht für „neue / zeitgemäße“ und „Kan“ für „Schule“.

Wir trainieren, unterrichten und prüfen das gesamte Spektrum des Karate, die vier Säulen: Grundschule (Kihon), Kampf (Kumite), Selbstverteidigung und Kata (mit Bunkai). Im Rahmen einer Prüfung werden die Techniken im Kihon, in der Koshinkan-Form und auch im Kumite (Partnerkampf) gezeigt.

Der Prüfer kann auf Techniken und Inhalte der bereits absolvierten Kyu-Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich, als auch ersatzhalber abgefragt werden. Gründe dafür können das Alter, Verletzungen oder Behinderungen sein. Durch diese Möglichkeit kann individuell auf den jeweiligen Prüfling eingegangen werden.

Diese Prüfungsordnung formuliert die Prüfungsinhalte vom 9. Kyu bis zum 1. Kyu.

Es werden grundsätzlich alle im DKV erworbenen Graduierungen anerkannt.

Legende mit Abkürzungen

zu dieser Prüfungsordnung

Grundstellungen (Stände)

ZK	Zenkutsu-Dachi
KK	Kokutsu-Dachi
KB	Kiba-Dachi
NK	Neko-Ashi-Dachi

Bewegungen

vw	ein ganzer Schritt vorwärts
rw	ein ganzer Schritt rückwärts
rg	rückwärts gleiten
vg	vorwärts gleiten
iS	im Stand
bA	beim Absetzen
Dh	in einer Drehung

Ausführungen

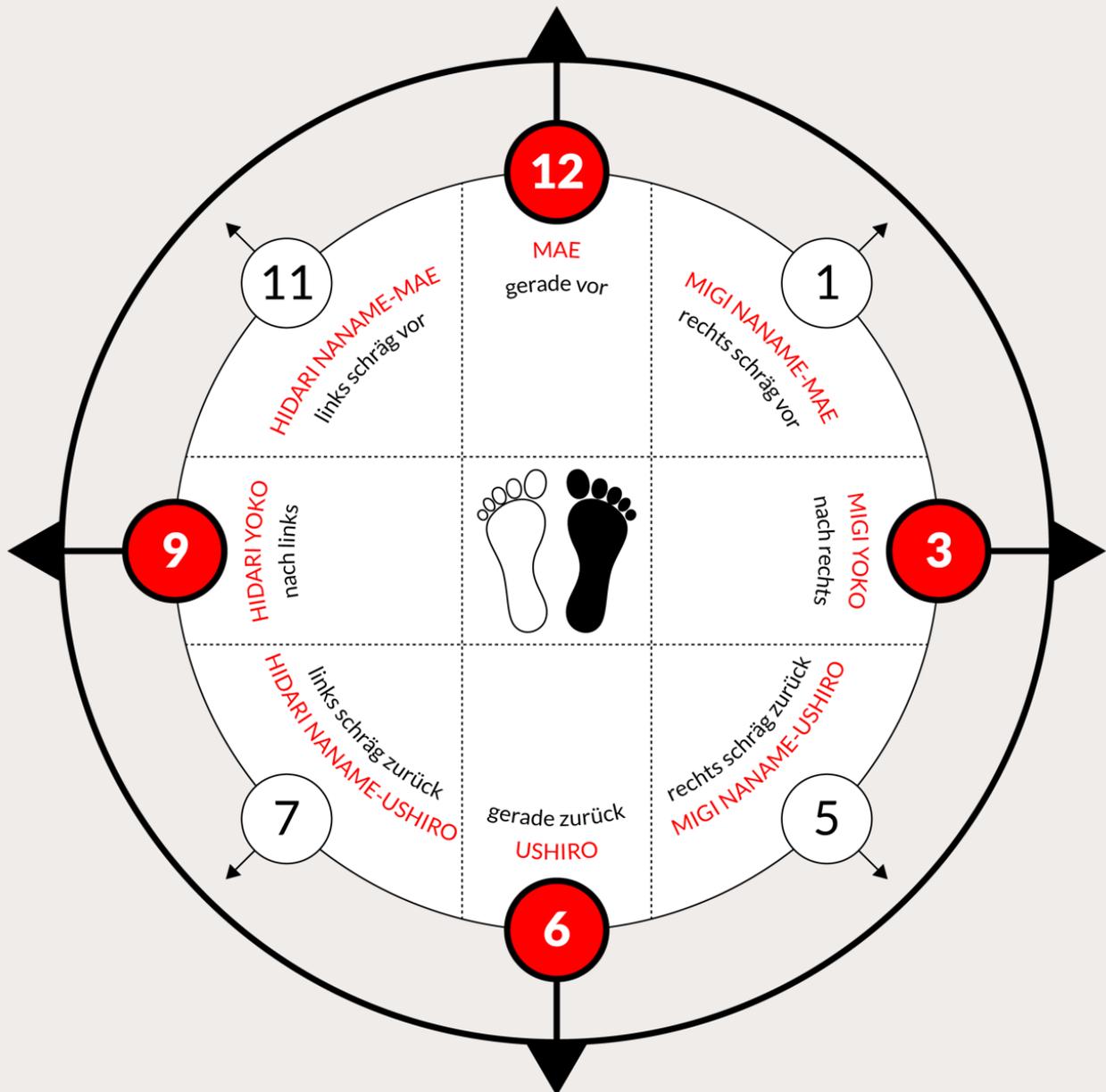
vB	vorderes Bein
hB	hinteres Bein
gA	gleicher Arm
vA	vorderer Arm

Karategramm

die Koshinkan-Uhr

Koshinkan trainieren wir in alle Richtungen („8 Uhrzeiten“).

Die Koshinkan-Formen in dieser Prüfungsordnung werden grundsätzlich in unterschiedliche Richtungen ausgeführt. Die Haupt-Richtungen sind **12 Uhr**, **3 Uhr**, **6 Uhr** und **9 Uhr**. Uhrzeiten, die mit „frei wählbar“ in dieser Prüfungsordnung beschrieben sind, können auch Zwischenzeiten sein, wie „1 Uhr“ oder „7 Uhr“.



Wichtige japanische Begriffe

Kommandos

Yoi	Achtung, Bereitschaft
Hajime	Anfangen, los
Yame	Aufhören, stop
Mawate	Wendung

Angriffshöhen

Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)

Kumite

Das **Jiyu-Kumite (Randori)** ist Bestandteil jeder Prüfung.

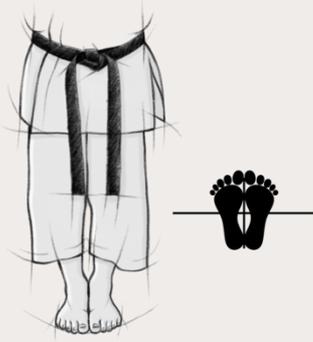
Der Ablauf ist wie folgt festgelegt:

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Jiyu-Kamae („Individuelle Freikampfhaltung“ oder Chudan-Kamae)○ Uke (Verteidiger) in Jiyu-Kamae
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Es werden keine Techniken angesagt, beide Karateka wenden Techniken nach freier Wahl an
Anmerkungen	<ul style="list-style-type: none">○ Das spielerische Üben des Freikampfes wird als Randori bezeichnet○ Allgemein gilt: Einen Angriff zu blocken ist wichtiger als einen Angriff zu starten○ Wir unterscheiden zwischen Freikampf mit & ohne Kontakt
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Es geht nicht um ein Gewinnen oder Verlieren, sondern um das Erlernen von Timing, Distanz und Aktion bzw. Reaktion auf verschiedene Situationen und Techniken



Chudan-Kamae

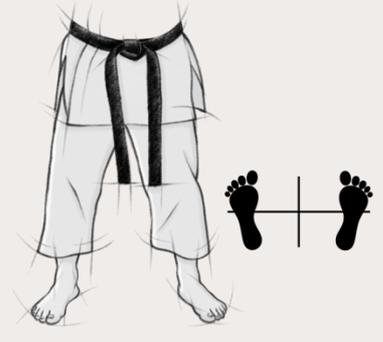
Grundstellungen



Heisoku-Dachi



Musubi-Dachi



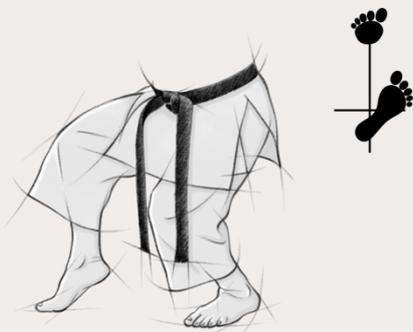
Hachiji-Dachi



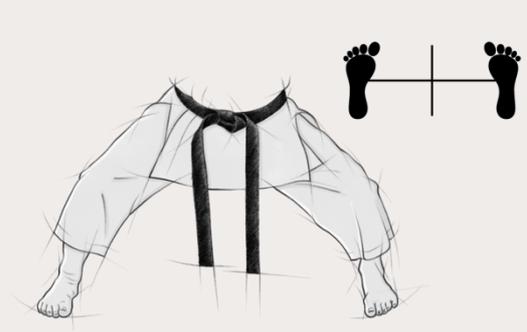
Zenkutsu-Dachi



Kokutsu-Dachi

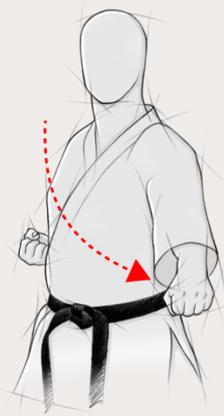


Neko-Ashi-Dachi



Kiba-Dachi

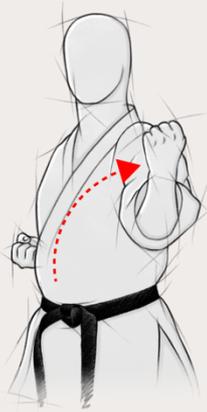
Blocktechniken



Gedan-Barai



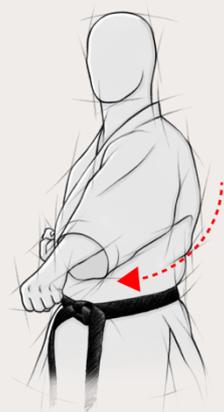
Age-Uke



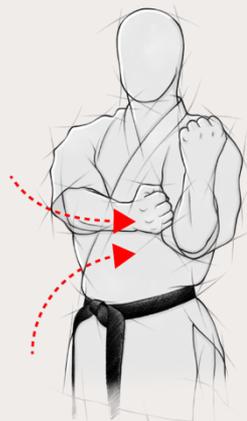
Uchi-Uke



Soto-Ude-Uke



Gedan-Nagashi-Uke

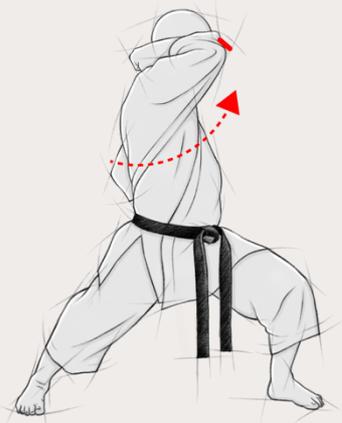


Morote-Uchi-Uke

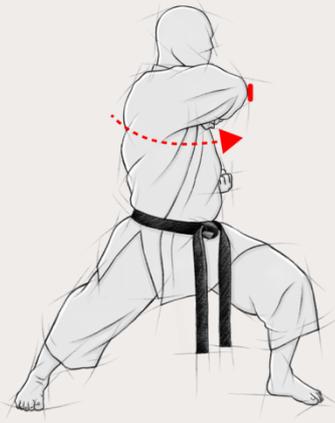


Shuto-Uke

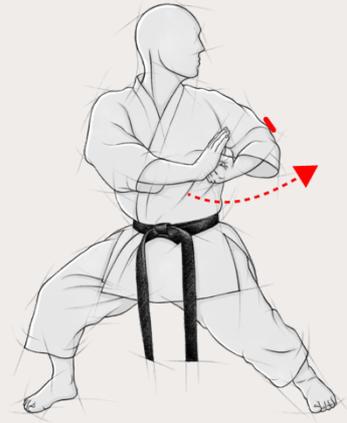
Angriffstechniken



Age-Empi



Mawashi-Empi



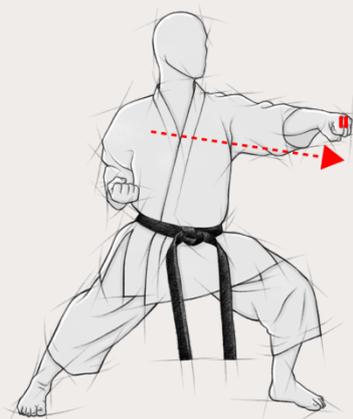
Ushiro-Empi



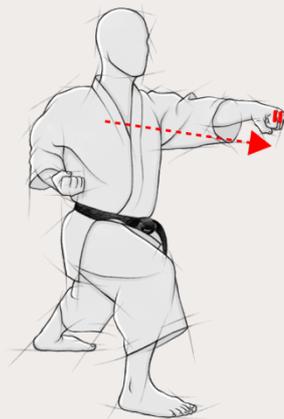
Otoshi-Empi



Yoko-Empi



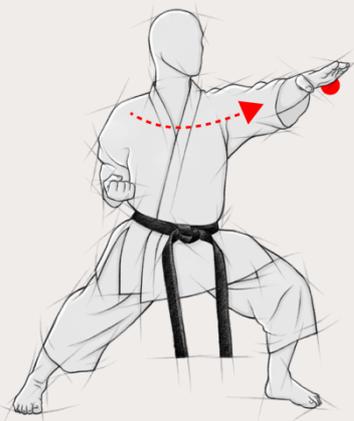
Oi-Zuki



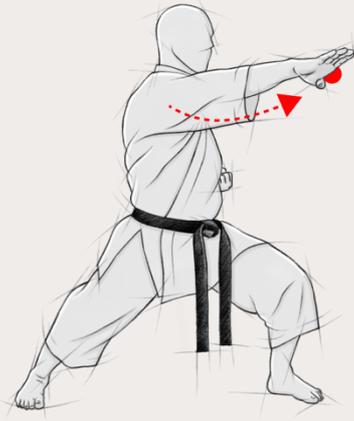
Gyaku-Zuki



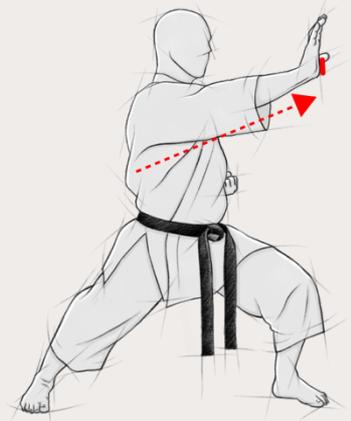
Tettsui



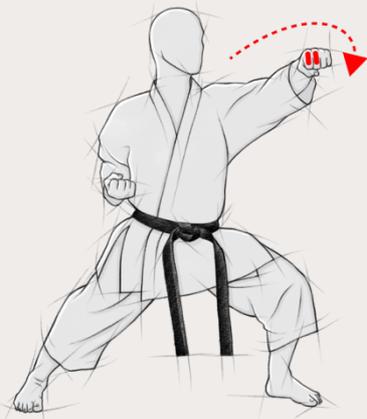
Shuto-Uchi



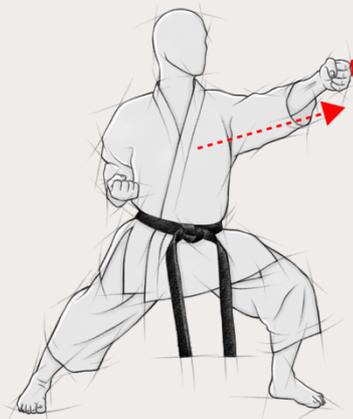
Haito-Uchi



Teisho-Uchi



Mawashi-Zuki



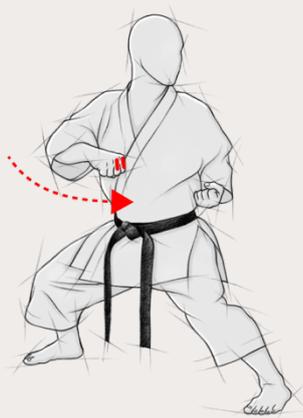
Tate-Zuki



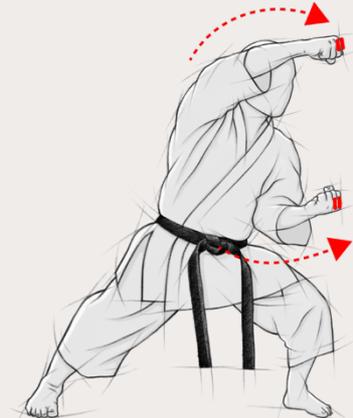
Uraken



Ura-Zuki



Kage-Zuki



Yama-Zuki

9. Kyu, weißer Gürtel



Kihon

(alle Techniken 2x links und 2x rechts)

1. ZK vw Oi-Zuki Chudan
2. ZK vw Gyaku-Zuki Chudan
3. ZK vw Soto-Ude-Uke
4. ZK rw Age-Uke
5. ZK vw Gedan-Barai
6. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Hiza-Geri Chudan
7. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Mae-Geri Chudan

Koshinkan-Form

es ist keine Koshinkan-Form zu zeigen

Kata

Taikyoku Shodan

Bunkai

es sind keine Anwendungen zur Kata zu zeigen

Yohon Kumite

(Ai hanmi, 2x mit links und 2x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in ZK und Gedan-Barai○ Uke (Verteidiger) in Shizentai○ Ausführung im "Ai hanmi": Uke und Tori stehen gleich, d. h. beide im linken oder rechten hanmi○ Angriff rechts vor und Abwehr links zurück
Techniken	1. Tori mit Oi-Zuki Jodan Uke mit Age-Uke / Konter Gyaku-Zuki 2. Tori mit Oi-Zuki Chudan Uke mit Soto-Uke / Konter Gyaku-Zuki
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori geht viermal mit der angesagten Technik vor○ Uke geht viermal rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht nach der vierten Verteidigung einen Gegenangriff○ Wichtig: Die letzte Angriffstechnik des Tori und des Ukes „bleibt stehen“ bzw. darf nicht zurückgezogen werden, bis Yame gesagt wird
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung○ Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, ohne Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

Angriff: Gyaku-Hanmi Katate-Tori (gegenüberliegende Handgelenke fassen)

Abwehr: z.B. Gedan-Barai

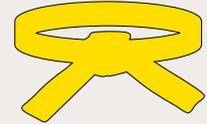
Konter: z.B. Tate-Zuki

Angriff: Kami-O-Tsukamu (Haare greifen)

Abwehr: z.B. Hände fixieren

Konter: z.B. Kin-Geri Gedan

8. Kyu, gelber Gürtel



Kihon

(alle Techniken 2x links und 2x rechts)

1. ZK vw Oi-Zuki Jodan
2. ZK rw Age-Uke
3. ZK vw Soto-Ude-Uke
4. ZK rw Uchi-Uke
5. KK vw Shuto-Uke
6. ZK vw Gyaku-Age-Empi
7. ZK vw Hiza-Geri Chudan
8. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Mae-Geri Chudan
9. KB (aus Chudan-Kamae) vw Yoko-Geri Kekomi

Koshinkan-Form

es ist keine Koshinkan-Form zu zeigen

Kata

Heian Shodan

Bunkai

Tettsui-Uchi

Yohon Kumite

(Gyaku-hanmi, 2x mit links und 2x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in ZK und Gedan-Barai○ Uke (Verteidiger) in Shizentai○ Ausführung im "Gyaku-hanmi": Uke und Tori stehen sich spiegelgleich gegenüber○ Angriff rechts vor und Abwehr rechts zurück
Techniken	<ol style="list-style-type: none">1. Tori mit Oi-Zuki Jodan Uke mit Age-Uke / Konter Gyaku-Zuki2. Tori mit Oi-Zuki Chudan Uke mit Soto-Uke / Konter Gyaku-Zuki3. Tori mit Mae-Geri Chudan Uke mit Gedan Nagashi-Uke / Konter Gyaku-Zuki
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori geht viermal mit der angesagten Technik vor○ Uke geht viermal rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht nach der vierten Verteidigung einen Gegenangriff○ Wichtig: Die letzte Angriffstechnik des Toris und des Ukes „bleibt stehen“ bzw. darf nicht zurückgezogen werden, bis Yame gesagt wird
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung○ Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, ohne Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Ai-Hanmi Katate-Tori (diagonales Handgelenk fassen)

Abwehr: frei / Konter: frei

Angriff: Mae-Geri (Fußtritt von vorne)

Abwehr: frei / Konter: frei

7. Kyu, oranger Gürtel



Kihon

(alle Techniken 2x links und 2x rechts)

1. ZK vw Oi-Zuki Jodan
2. ZK rw Age-Shuto-Uke
iS Gyaku-Nukite-Chudan
3. ZK vw Soto-Ude-Uke
iS Gyaku-Zuki-Chudan
4. KK rw Morote-Uchi-Uke
5. NK rw Shuto-Uke
vB Mae-Ashi-Geri
6. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Uraken-Uchi
7. ZK rw Haito-Uchi-Uke
gA Soto-Ude-Uke
iS Gyaku-Zuki
8. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Hiza-Geri Chudan
bA Gyaku-Ura-Zuki
9. ZK (aus Chudan-Kamae) Mawashi-Geri
10. ZK (aus Chudan-Kamae) vw Mae-Geri
bA Oi-Zuki-Jodan
11. KB (aus Chudan-Kamae) vw Yoko-Geri-Keage
bA Yoko-Empi
(2x mal pro Richtung, Auslagenwechsel)

Koshinkan-Form

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Reihenfolge zum 7. Kyu:

1. auf 12 Uhr: ZK vw Sanbon-Zuki
2. auf 6 Uhr: ZK rw Age-Uke / iS Gyaku-Zuki
3. auf 3 Uhr: ZK vw Soto-Uke / iS Gyaku-Tate-Nukite
4. auf 9 Uhr: ZK rw Uchi-Uke / iS Gyaku-Age-Empi
5. auf 12 Uhr: ZK vw Gedan-Barai / iS Gyaku-Tate-Zuki

Kata

Heian Nidan

Bunkai

Haiwan-Uke / Shuto-Uke

7. Kyu



Yohon Kumite

(Ai-hanmi, 2x mit links und 2x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in ZK und Gedan-Barai○ Uke (Verteidiger) in Shizentai○ Ausführung im "Ai hanmi": Uke und Tori stehen gleich, d. h. beide im linken oder rechten hanmi○ Angriff rechts vor und Abwehr links zurück
Techniken	<ol style="list-style-type: none">1. Tori mit Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan Uke mit Age-Uke / gA Soto-Uke / Gyaku-Zuki2. Tori mit Oi-Zuki Chudan / Gyaku-Zuki Chudan Uke mit Soto-Uke / gA Gedan-Barai / Gyaku-Zuki3. Tori mit Mae-Geri Chudan / Gyaku-Zuki Uke mit Gedan-Nagashi-Uke / gA Gedan-Barai / Gyaku Haito-Uchi
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori geht viermal mit der angesagten Technik vor○ Uke geht viermal rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht nach der vierten Verteidigung einen Gegenangriff○ Wichtig: Die letzte Angriffstechnik des Toris und des Ukes „bleibt stehen“ bzw. darf nicht zurückgezogen werden, bis Yame gesagt wird
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung○ Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, ohne Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Haga-Hijime (Umklammerung 1. von vorn und 2. von hinten)

Abwehr: frei / Konter: frei

6. Kyu, grüner Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

-
1. ZK vw Sanbon-Zuki

 2. ZK rw Age-Shuto-Uke
gA Shuto-Otoshi-Uke
gA Shuto-Uchi Jodan

 3. ZK vw Soto-Ude-Uke
KB gA Yoko-Empi
ZK Gyaku-Zuki Chudan

 4. KK rw Morote-Uke
ZK Gyaku-Mawashi-Empi

 5. NK rw Shuto-Uke
vB Mae-Ashi-Geri
ZK Gyaku-Tate-Zuki

 6. ZK rw Uchi-Uke
gA Soto-Ude-Uke
gA Uraken
iS Gyaku-Zuki Chudan

 7. ZK vw Hiza-Geri Chudan
bA Gyaku-Ura-Zuki
rg Mawashi-Zuki

 8. ZK vw Mawashi-Geri
bA Gyaku-Tate-Nukite

 9. ZK vw Mae-Geri
bA Ren-Zuki

 10. KB vw Yoko-Geri-Keage
KB Yoko-Empi
ZK Gyaku-Zuki Chudan
KB Teisho-Uchi
(2x mal pro Richtung, Auslagenwechsel)
-

Koshinkan-Form

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Reihenfolge zum 6. Kyu:

1. auf 12 Uhr: ZK vw Oi-Tsuki
2. auf 6 Uhr: ZK rw Age-Uke / gA Soto-Ude-Uke / iS Gyaku-Zuki
3. auf 3 Uhr: ZK vw Soto-Uke / gA Gedan-Barai / iS Gyaku-Tate-Nukite
4. auf 9 Uhr: ZK rw Uchi-Uke / gA Otoshi-Uke / iS Gyaku-Age-Empi
5. auf 12 Uhr: ZK vw Gedan Barai / gA Gedan-Nagashi / iS Gyaku-Tate-Zuki

Kata

Heian Sandan

Bunkai

2 Anwendungen zur Kata, Sequenzen nach Wahl des Prüflings

6. Kyu



Kihon-Ippon-Kumite

(2x mit links und 2x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in ZK und Gedan-Barai○ Uke (Verteidiger) in Shizentai○ Angriff rechts vor und Abwehr links zurück
Techniken	<ol style="list-style-type: none">1. Tori mit Oi-Zuki Jodan / iS Gyaku-Zuki Chudan Uke mit Age-Uke / gA Soto-Uke / Konter frei2. Tori mit Oi-Zuki Chudan / iS Gyaku-Zuki Chudan / vw Mae-Geri Uke mit Soto-Uke / gA Gedan Barai / Tai-Sabaki Gedan-Nagashi-Uke / Konter frei
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht sofort einen Gegenangriff○ Wichtig: Die letzte Angriffstechnik des Toris und des Ukes „bleibt stehen“ bzw. darf nicht zurückgezogen werden, bis Yame gesagt wird
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung○ Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Hadaka-Jime (freies Würgen), Würgen (seitlich von links und rechts)

Abwehr: frei / Konter: frei

Angriff: Heddo-Rokku (Schwitzkasten)

Abwehr: frei / Konter: frei

5. Kyu, erster violetter Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

-
1. ZK vw Sanbon-Zuki

 2. ZK rw Age-Uke
gA Soto-Ude-Uke
gA Gedan-Barai
iS Gyaku-Zuki Chudan

 3. ZK vw Mawashi-Zuki Jodan
KB gA Yoko-Empi
gA Uraken
ZK Gyaku-Age-Empi

 4. KK rw Morote-Uke
vA Kizami-Zuki
ZK Gyaku-Mawashi-Empi

 5. NK rw Shuto-Uke
vB Mae-Ashi-Geri
ZK vA Shuto-Uchi
iS Gyaku-Tate-Zuki

 6. ZK rw Haishu-Uke
gA Teisho-Uke
gA Tettsui-Uchi Jodan

 7. ZK vw Mawashi-Geri
iS Gyaku-Tate-Nukite
vA Haito-Uchi

 8. KB vw Yoko-Geri-Keage
KB Yoko-Empi
KB gA Uraken
ZK Gyaku-Zuki Chudan
KB Teisho-Uchi
(2x mal pro Richtung, Auslagenwechsel)

 9. eigene Kombination des Prüflings

 10. eigene Kombination des Prüflings

Koshinkan-Form

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Reihenfolge zum 5. Kyu:

1. auf 12 Uhr: ZK vw Ren-Zuki
2. auf 6 Uhr: ZK rw Age-Uke / gA Soto-Uke / gA Gedan-Barai / iS Gyaku-Zuki
3. auf 3 Uhr: ZK vw Soto-Uke / gA Gedan-Barai / gA Gedan-Nagashi / iS Gyaku-Tate-Nukite
4. auf 9 Uhr: ZK rw Uchi-Uke / gA Otoshi-Uke / gA Uraken / iS Gyaku-Age-Empi
5. auf 6 Uhr: ZK rw Ushiro-Empi
6. auf 12 Uhr: ZK is Gyaku Haito-Uchi / vw Mae-Geri / bA Gyaku-Tate-Zuki

Kata

Heian Yondan

Bunkai

2 Anwendungen zur Kata, Sequenzen nach Wahl des Prüflings



5. Kyu



Kaeshi-Ippon-Kumite

(1x mit links und 1x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Chudan-Kamae○ Uke (Verteidiger) in Shizentai
Techniken	<ul style="list-style-type: none">○ Tori greift an mit<ul style="list-style-type: none">● Oi-Zuki Jodan● Oi-Zuki Chudan● Kizami-Zuki Jodan● Mae-Geri Chudan
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik, danach greift er selber an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde○ Der nun zum Uke gewordene erste Tori geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht einen Gegenangriff○ Hinweis: Die Zeit zwischen dem Tori-Wechsel sollte möglichst klein sein
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Rhythmus und Timing mit dem Partner○ Reaktion auf einen erwidern Angriff○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Ushiro-Kubi-Shime (Würgen von hinten und von vorne)

Abwehr: frei / Konter: frei

Angriff: Kata-Tori, Mawashi-Tsuki (Greifen in den Gi-Kragen (Revers) mit Schwinger folgend)

Abwehr: frei / Konter: frei

4. Kyu, zweiter violetter Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

1. ZK vw Sanbon-Zuki
2. ZK vw Oi-Zuki
rw. Gedan-Barai
vw Ren-Zuki
3. ZK vw Soto-Ude-Uke
KB gA Yoko-Empi
gA Uraken
ZK Gyaku-Zuki
ZK rg vA Age-Empi
4. KK rw Sasae-Uchi-Uke
vA Kizami-Ura-Nukite
hB Mae-Geri
ZK Gyaku-Mawashi-Empi
5. NK rw Shuto-Uke
vB Mae-Ashi-Geri
ZK Shuto Uchi
Gyaku-Tate-Zuki
KK rg Shuto-Uke
6. ZK vw Uchi-Uke
gA Soto-Ude-Uke
gA Uraken
Gyaku-Zuki Chudan
Dh NK mit Ushiro-Empi
Dh ZK zurück mit Gyaku-Otoshi-Empi
7. ZK vw Ashi-Barai oder Ura-Mawashi-Geri
Gyaku-Zuki Chudan
8. eigene Kombination des Prüflings
9. eigene Kombination des Prüflings, mit mindestens einer Fußtechnik
10. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in

Koshinkan-Form

Es ist eine eigene Form oder eine abgewandelte Form aus dem bisherigen Programm zu zeigen. Die Koshinkan-Form muss bei der Prüfung in schriftlicher Form vorgelegt werden. Kombinationen aus den anderen Formen können teilweise übernommen werden. Zu zeigen ist mindestens 1 Fußtechnik und unterschiedliche Stände.

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Reihenfolge ist wie folgt festgelegt:

1. Start auf 12 Uhr in Hachiji-Dachi
2. weiter auf 3 Uhr
3. Wechsel auf 9 Uhr
4. Wechsel auf 6 Uhr
5. Endstellung auf 12 Uhr (Yame)

Kata

Heian Godan

Bunkai

2 Anwendungen zur Kata, Sequenzen nach Wahl des Prüflings

4. Kyu



Kaeshi-Ippon-Kumite

(1x mit links und 1x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Chudan-Kamae○ Uke (Verteidiger) in Shizentai
Techniken	<ul style="list-style-type: none">○ Tori greift an mit<ul style="list-style-type: none">● Oi-Zuki Jodan● Oi-Zuki Chudan● Oi-Zuki Jodan, dann Gyaku Zuki Chudan● Mae-Geri Chudan● Uraken Jodan● Mawashi Geri (vorderes oder hinteres Bein, Chudan oder Jodan nach Wahl)
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik, danach greift er selber an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde○ Der nun zum Uke gewordene erste Tori geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht einen Gegenangriff○ Hinweis: Die Zeit zwischen dem Tori-Wechsel sollte möglichst klein sein
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Rhythmus und Timing mit dem Partner○ Reaktion auf einen erwidern den Angriff○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Mawashi-Tsuki, hidari migi (Schwinger links / rechts)

Abwehr und Konter: frei

Angriff: Atama o tsukamu (Kopf greifen), Hiza-Geri

Abwehr und Konter: frei

3. Kyu, erster brauner Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

1. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm
2. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm
3. eigene Kombination des Prüflings
4. eigene Kombination des Prüflings
5. eigene Kombination des Prüflings
6. eigene Kombination des Prüflings
7. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in
8. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in
9. ZK vw Ashi-Barai oder Ura-Mawashi-Geri
bA Uraken
iS Gyaku-Zuki
10. ZK vw Ushiro-Geri*
bA Gyaku-Zuki

(*ggf. andere Tritt-Technik, falls aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich)

Koshinkan-Form

(Ablauf in 6 unterschiedliche Richtungen)

Es ist eine eigene Form oder eine abgewandelte Form aus dem bisherigen Programm zu zeigen. Die Koshinkan-Form muss bei der Prüfung in schriftlicher Form vorgelegt werden. Kombinationen aus den anderen Formen können teilweise übernommen werden. Zu zeigen sind mindestens 2 Fußtechniken und unterschiedliche Stände, in insgesamt 6 unterschiedliche Uhrzeiten.

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Uhrzeiten sind frei wählbar:

1. Start ist auf 12 Uhr in Hachiji-Dachi
2. Endstellung auf 12 Uhr (Yame)

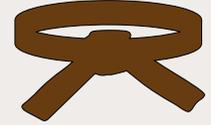
Kata

Tekki Shodan

Bunkai

3 Anwendungen zur Kata, Sequenzen nach Wahl des Prüflings

3. Kyu



Jiyu-Ippon-Kumite

(1x mit links und 1x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Jiyu-Kamae („Individuelle Freikampfhaltung“ oder Chudan-Kamae)○ Uke (Verteidiger) in Jiyu-Kamae○ freie Seitenwahl, Uke Konter frei
Techniken	<ul style="list-style-type: none">○ Tori greift an mit<ul style="list-style-type: none">● Kizami-Zuki● Uraken● Ren-Zuki (Suri-Ashi)● Mae-Geri● Mawashi-Geri (vorderes oder hinteres Bein, Chudan oder Jodan)● Ushiro-Geri oder Ashi-Barai
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori sucht sich die richtige Distanz und den richtigen Zeitpunkt zum Angriff und greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke wartet auf den Angriff, weicht dann beliebig aus und macht eine zur Distanz passende Verteidigung○ Wichtig: Uke zieht seinen Gegenangriff sofort zurück und schafft eine größere Distanz zwischen sich und dem Tori
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Gefühl für das richtige Timing○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: Bodenlage frei
Abwehr und Konter: frei

2. Kyu, zweiter brauner Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

-
1. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm

 2. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm

 3. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm

 4. freie Wahl des Prüflings aus dem bisherigen Programm

 5. eigene Kombination des Prüflings

 6. eigene Kombination des Prüflings

 7. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in

 8. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in

 9. ZK vw Soto-Ude-Uke
KB gA Yoko-Empi
Dh NK mit Ushiro-Empi
Dh zurück mit ZK Gyaku-Mawashi-Empi
vw Gyaku-Otoshi-Empi
(2x mal pro Richtung, Auslagenwechsel)

 10. ZK Haiwan-Uke
iS Tettsui-Uchi
iS Gyaku-Ura-Zuki
rg Uraken
Dh über den Rücken Uraken
NK rg Otoshi-Uke
vB Mae-Ashi-Geri
ZK Gyaku-Tate-Zuki
(2x mal pro Richtung, Auslagenwechsel)
-

Koshinkan-Form

(Ablauf in 7 unterschiedliche Richtungen)

Es ist eine eigene Form oder eine abgewandelte Form aus dem bisherigen Programm zu zeigen. Die Koshinkan-Form muss bei der Prüfung in schriftlicher Form vorgelegt werden. Kombinationen aus den anderen Formen können teilweise übernommen werden. Zu zeigen sind mindestens 3 Fußtechniken und unterschiedliche Stände, in insgesamt 7 unterschiedliche Uhrzeiten.

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Uhrzeiten sind frei wählbar:

1. Start ist auf 12 Uhr in Hachiji-Dachi
2. Endstellung auf 12 Uhr (Yame)

Kata

Bassai Dai

Bunkai

2 Sequenzen nach Wahl des Prüflings, 2 nach Ansage des/der Prüfers/in

2. Kyu



Jiyu-Ippon-Kumite

(1x mit links und 1x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Jiyu-Kamae („Individuelle Freikampfhaltung“ oder Chudan-Kamae)○ Uke (Verteidiger) in Jiyu-Kamae○ freie Seitenwahl, Uke Konter frei
Techniken	<ul style="list-style-type: none">○ Tori greift an mit<ul style="list-style-type: none">● Kizami-Zuki● Uraken● Ren-Zuki (Suri-Ashi) / hB Mae-Geri● Mae-Geri● Mawashi-Geri (vorderes oder hinteres Bein, Chudan oder Jodan)● Ushiro-Geri oder Ashi-Barai
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori sucht sich die richtige Distanz und den richtigen Zeitpunkt zum Angriff und greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke wartet auf den Angriff, weicht dann beliebig aus und macht eine zur Distanz passende Verteidigung○ Wichtig: Uke zieht seinen Gegenangriff sofort zurück und schafft eine größere Distanz zwischen sich und dem Tori
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Gefühl für das richtige Timing○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind auch zu zeigen)

Angriff: mit dem Stock, aus verschiedenen Richtungen

Abwehr und Konter: frei

1. Kyu, dritter brauner Gürtel



Kihon

(alle Techniken aus Chudan-Kamae, 2x links und 2x rechts)

1. eigene Kombination des Prüflings
2. eigene Kombination des Prüflings
3. eigene Kombination des Prüflings
4. eigene Kombination des Prüflings
5. eigene Kombination des Prüflings
6. eigene Kombination des Prüflings
7. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in
8. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in
9. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in
10. eine Kombination nach Ansage des/r Prüfers/in

Koshinkan-Form

(Ablauf in 8 unterschiedliche Richtungen)

Es ist eine eigene Form oder eine abgewandelte Form aus dem bisherigen Programm zu zeigen. Die Koshinkan-Form muss bei der Prüfung in schriftlicher Form vorgelegt werden. Kombinationen aus den anderen Formen können teilweise übernommen werden. Zu zeigen sind mindestens 3 Fußtechniken und unterschiedliche Stände, in insgesamt 8 unterschiedliche Uhrzeiten.

Die Koshinkan-Form wird 1. in Kihon-Variante (Grundschule) und 2. in Bunkai-Variante gezeigt (Anwendung am Partner). In beiden Varianten erfolgt die Ausführung aus Chudan-Kamae. 1-2 Partner dürfen hierzu vom Prüfling gestellt werden.

Die Uhrzeiten sind frei wählbar:

1. Start ist auf 12 Uhr in Hachiji-Dachi
2. Endstellung auf 12 Uhr (Yame)

Kata

freie Wahl aus Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

Bunkai

die komplette Bunkai zur gezeigten Kata

1. Kyu



Okuri-Ippon-Kumite

(1x mit links und 1x mit rechts)

Grundstellungen	<ul style="list-style-type: none">○ Tori (Angreifer) in Jiyu-Kamae („Individuelle Freikampfhaltung“ oder Chudan-Kamae)○ Uke (Verteidiger) in Jiyu-Kamae○ freie Seitenwahl, Uke Konter frei
Techniken	<ul style="list-style-type: none">○ Tori greift an mit<ul style="list-style-type: none">● Kizami-Zuki● Uraken● Ren-Zuki (Suri-Ashi)● Mae-Geri● Mawashi-Geri (vorderes oder hinteres Bein, Chudan oder Jodan)● Ashi-Barai● Ura-Mawashi oder Ushiro-Geri
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">○ Tori sagt die Technik an○ Uke bestätigt mit Kopfnicken oder „Oss“○ Tori greift einmal mit angesagter Technik an○ Uke geht rückwärts mit entsprechender Block- und Kontertechnik○ Tori geht erneut vor und macht eine zur Distanz passende Angriffstechnik○ Uke macht eine beliebige Blocktechnik und einen Gegenangriff○ Hinweis: Die Zeit zwischen dem Tori-Wechsel sollte möglichst klein sein
Haupttrainingsaspekte	<ul style="list-style-type: none">○ Reaktion auf einen mehrfachen Angriff○ Reaktion auf einen unbekanntes Angriff○ Distanzgefühl

Jiyu-Kumite (Randori)

2 Minuten, mit Kontakt

Goshin Selbstverteidigung

(alle zuvor geprüften Techniken sind vorausgesetzt)

Angriff: nach Ansagen des/der Prüfers/in

Abwehr und Konter: frei

Herausgeber

Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen e. V.
Hoffmannstraße 30, 32105 Bad Salzuflen

www.karate-salzuflen.de

Die Zeichnungen für die Grundstellungen, Block- und Angriffstechniken in dieser Prüfungsordnung wurden freundlicher Weise von Fiore Tartaglia, Spectra Design & Verlag, zur Verfügung gestellt.

Der Verein Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen e. V. ist Mitglied im DKV (siehe www.karate.de) und offizieller Koshinkan Landesstützpunkt NRW (siehe www.koshinkan.de).

