

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

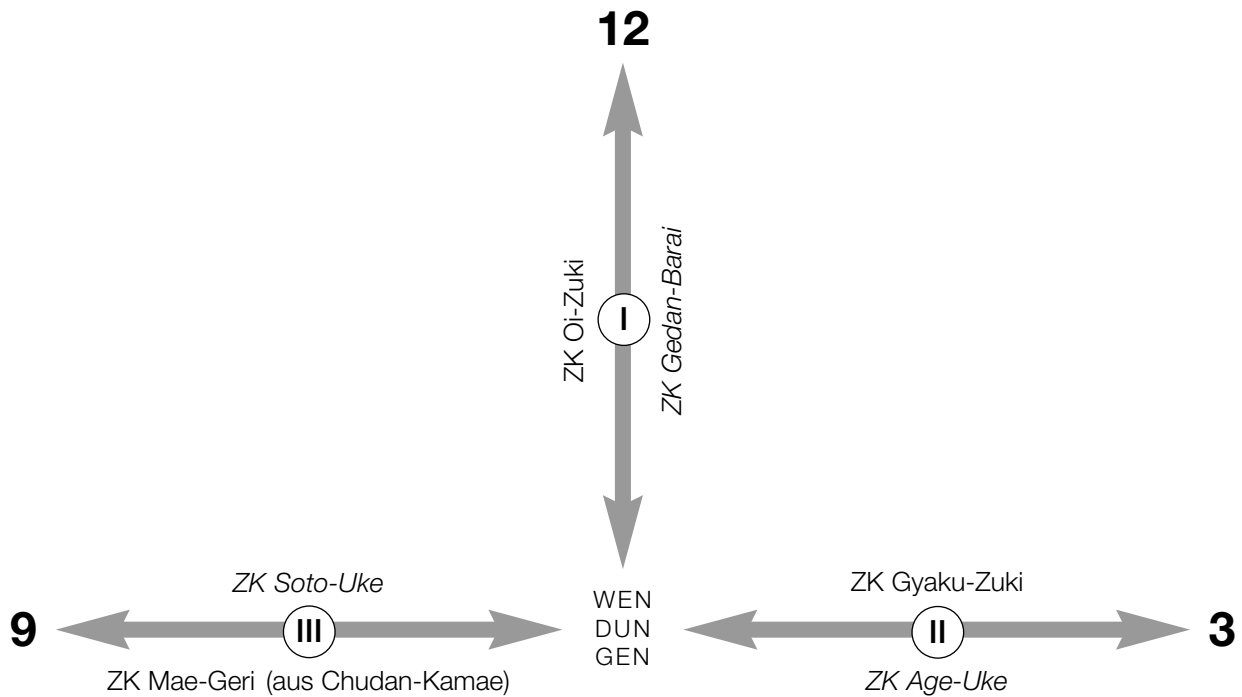
- 1 Fausttechnik
 - 2 Blocktechniken
 - 1 Fuß- oder Knietechnik
- möglichst aus der zu zeigenden Kata (Taikyoku Shodan)
jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

9. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 12: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

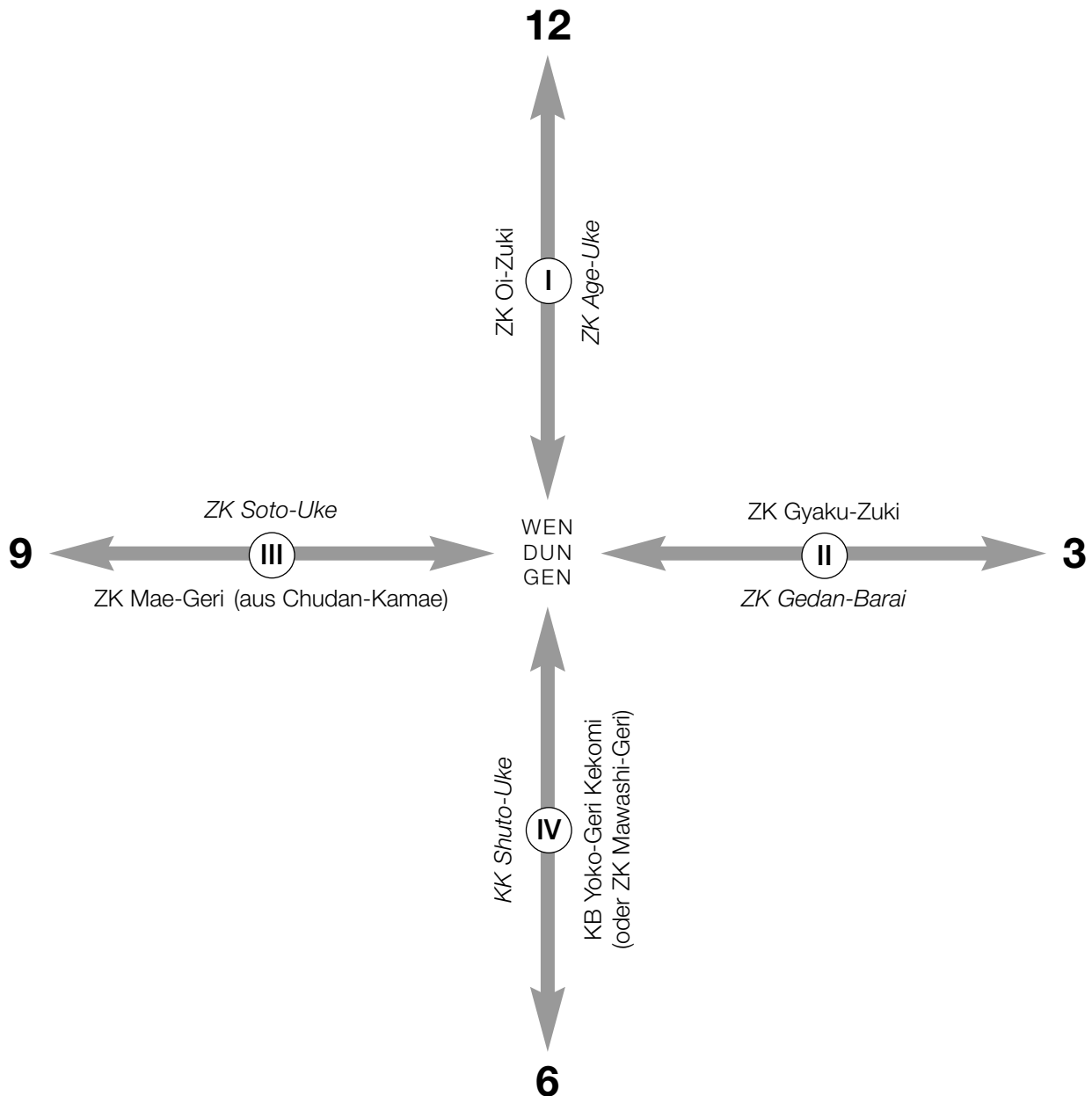
1 Fausttechnik
4 Blocktechniken
1 Fuß- oder Knietechnik
möglichst aus der zu zeigenden Kata (Heian Shodan)
jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

8. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

2 Fausttechniken

4 Blocktechniken

2 Fuß- oder Knietechniken

möglichst aus der zu zeigenden Kata (Heian Nidan)

jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:

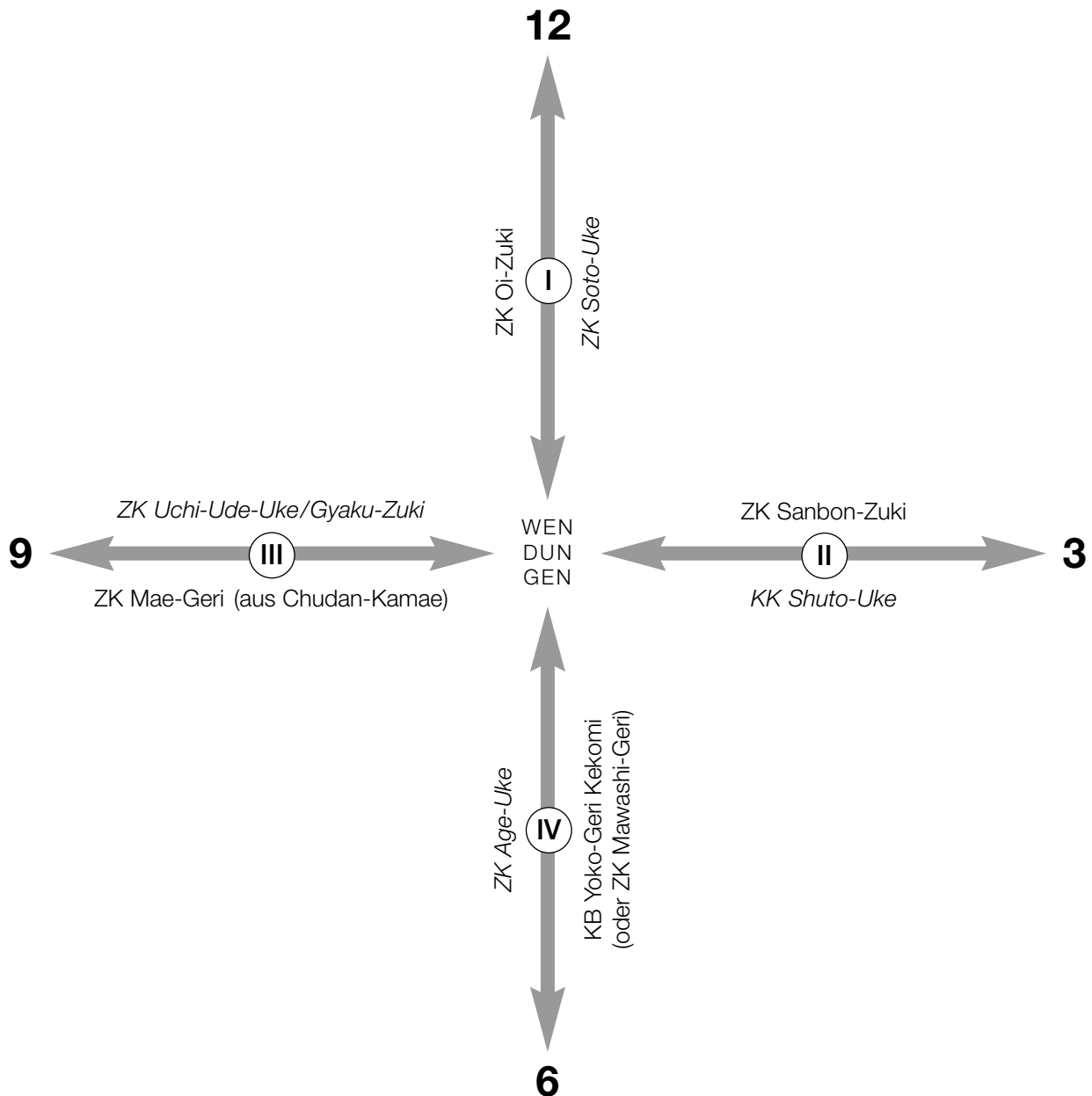
Jiyu-Kamae

(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

7. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)

Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)

Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)

Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

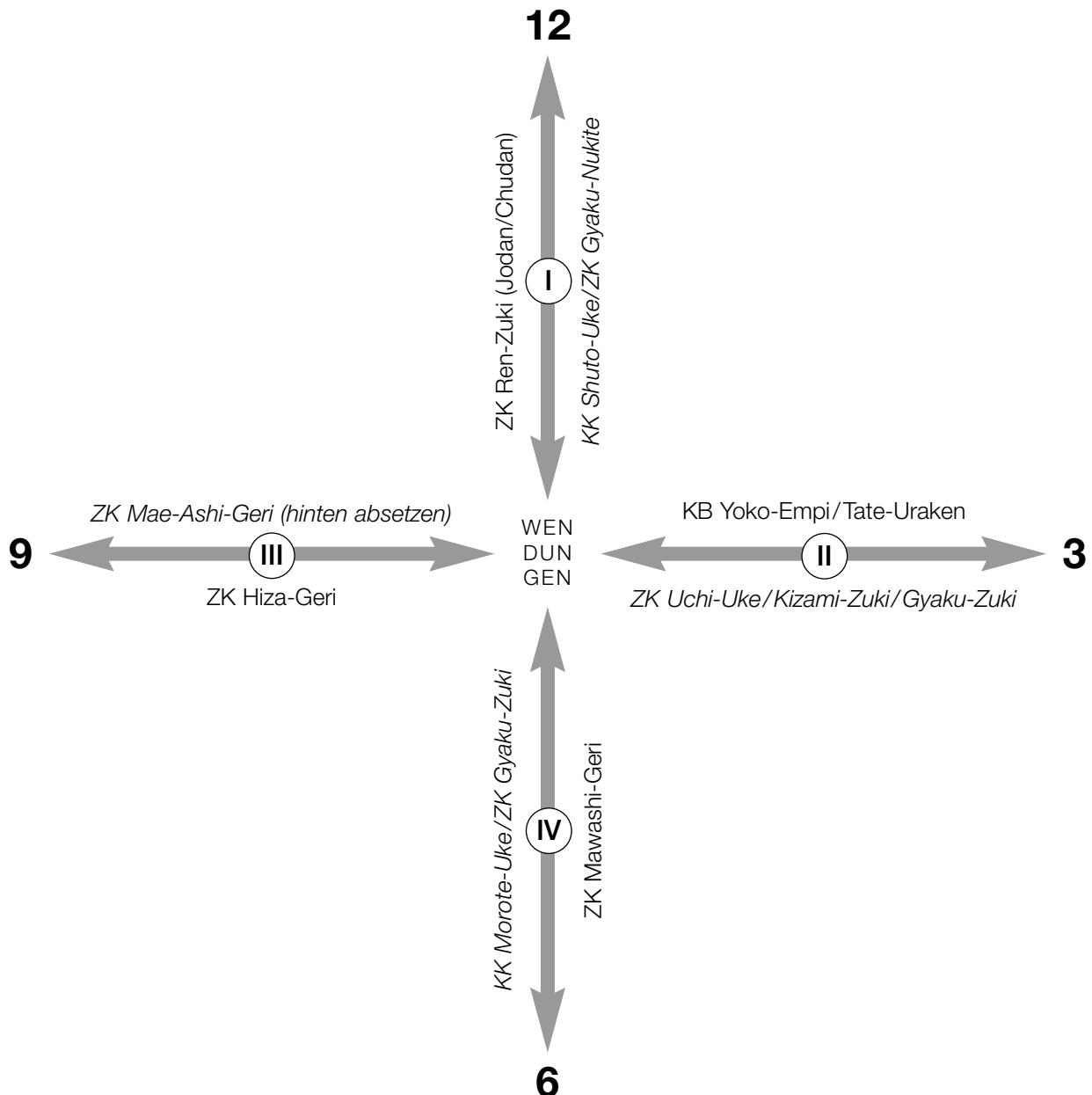
2 Faustkombinationen
3 Block/Konter-Kombinationen
3 Fuß- oder Knietechniken
möglichst aus der zu zeigenden Kata (Heian Sandan)
jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

6. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

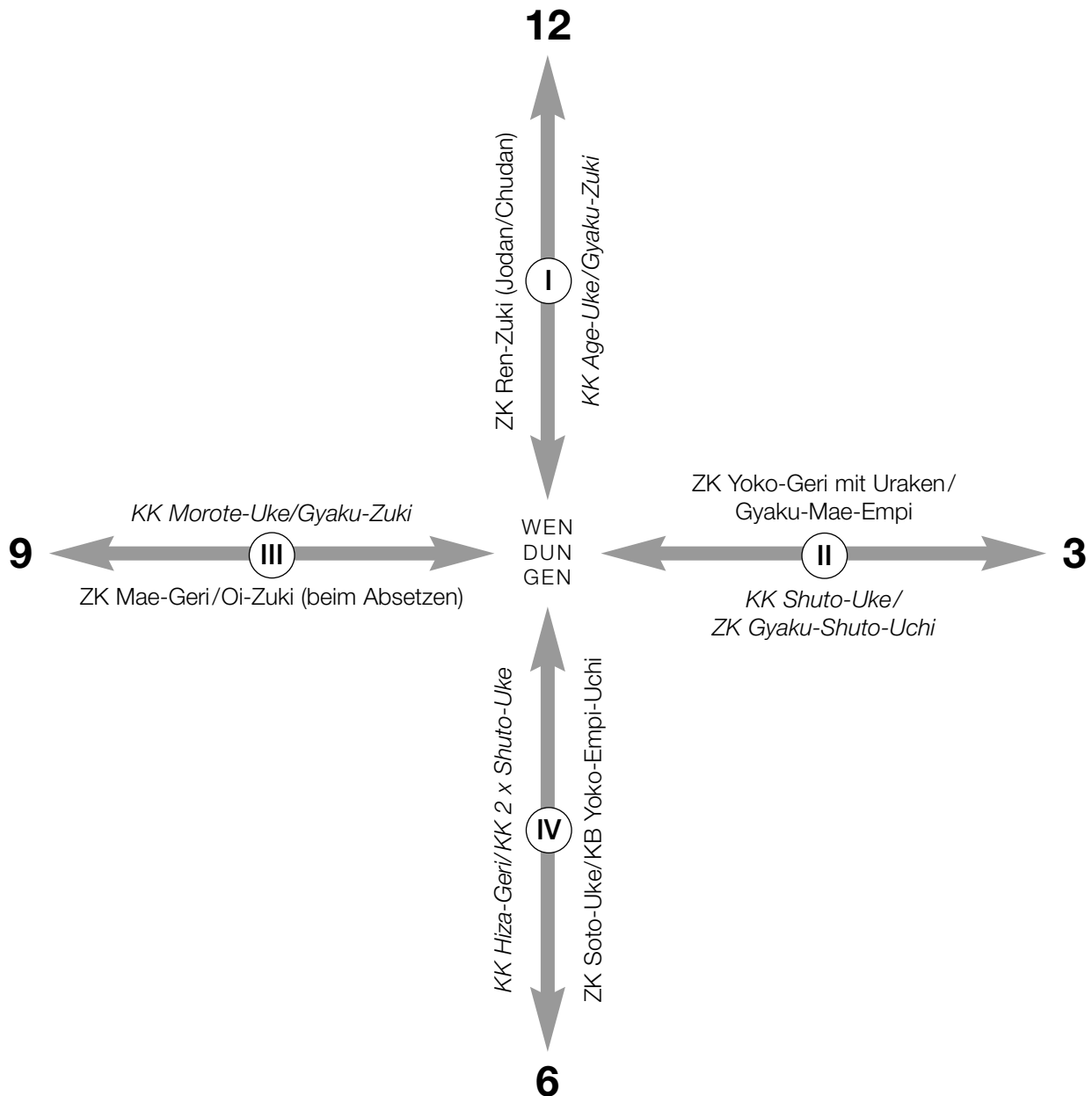
- 1 Faust- oder Ellenbogenkombination
 - 4 Block/Konter-Kombinationen
 - 3 Fuß/Knie- oder Fußfegetechniken
 - 2 Fuß/Faust oder Faust/Fuß-Kombinationen
- möglichst aus der zu zeigenden Kata (Heian Yondan)
jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

5. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

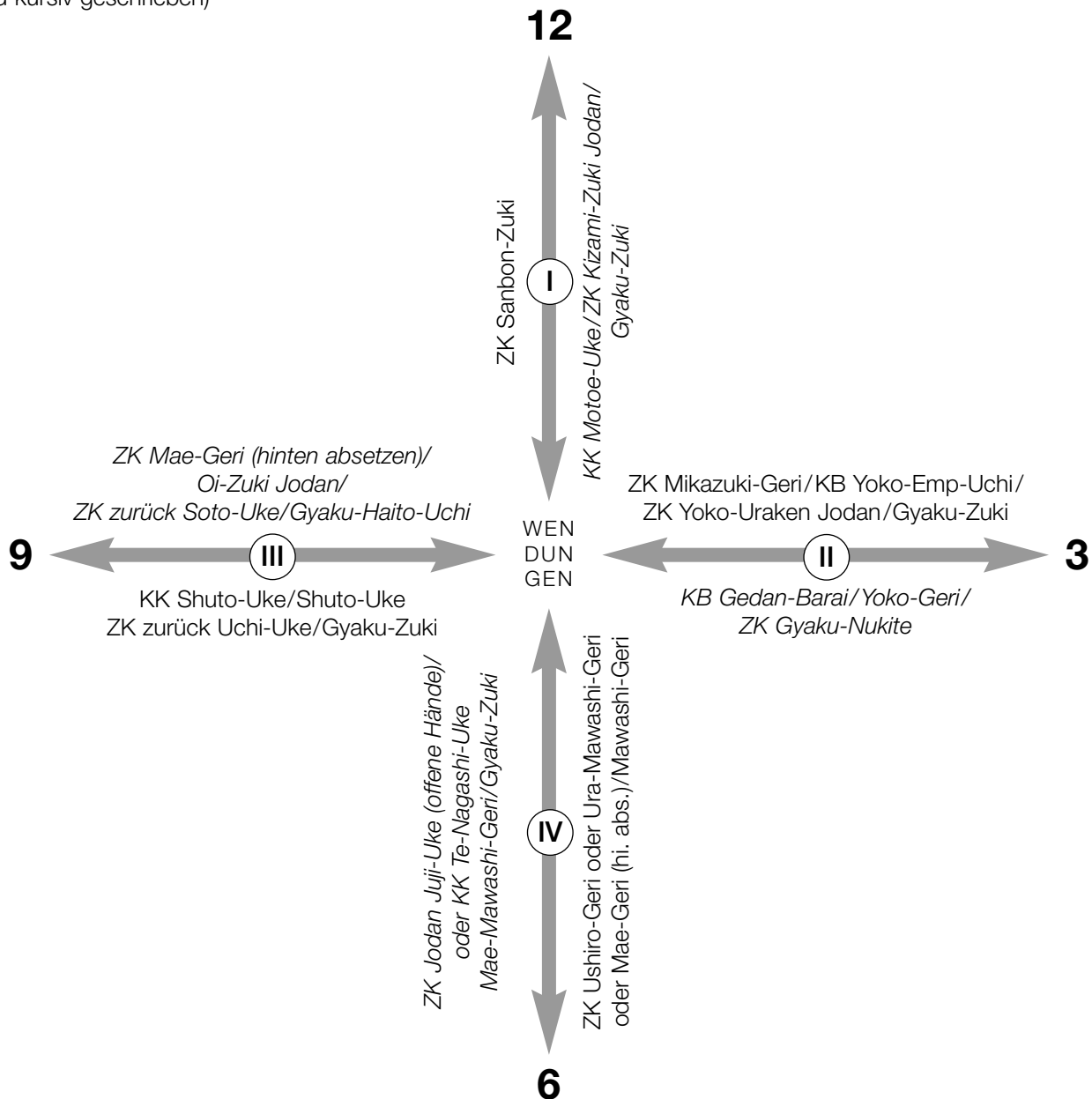
- 1 Faust-/Ellenbogenkombination
 - 2 Block-/Konterkombinationen
 - 2 Block-/2 Konterkombinationen
 - 3 Fuß-/Knie- oder Fußfegetechniken
 - 2 Fuß-/2 Faust- oder Faust-/2 Fußkombinationen
- möglichst aus der zu zeigenden Kata (Heian Godan)
jeweils 4 x

nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

4. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame

KOSHINKAN FORM/ KIHON:

Ausgangsstellung: Jiyu-Kamae

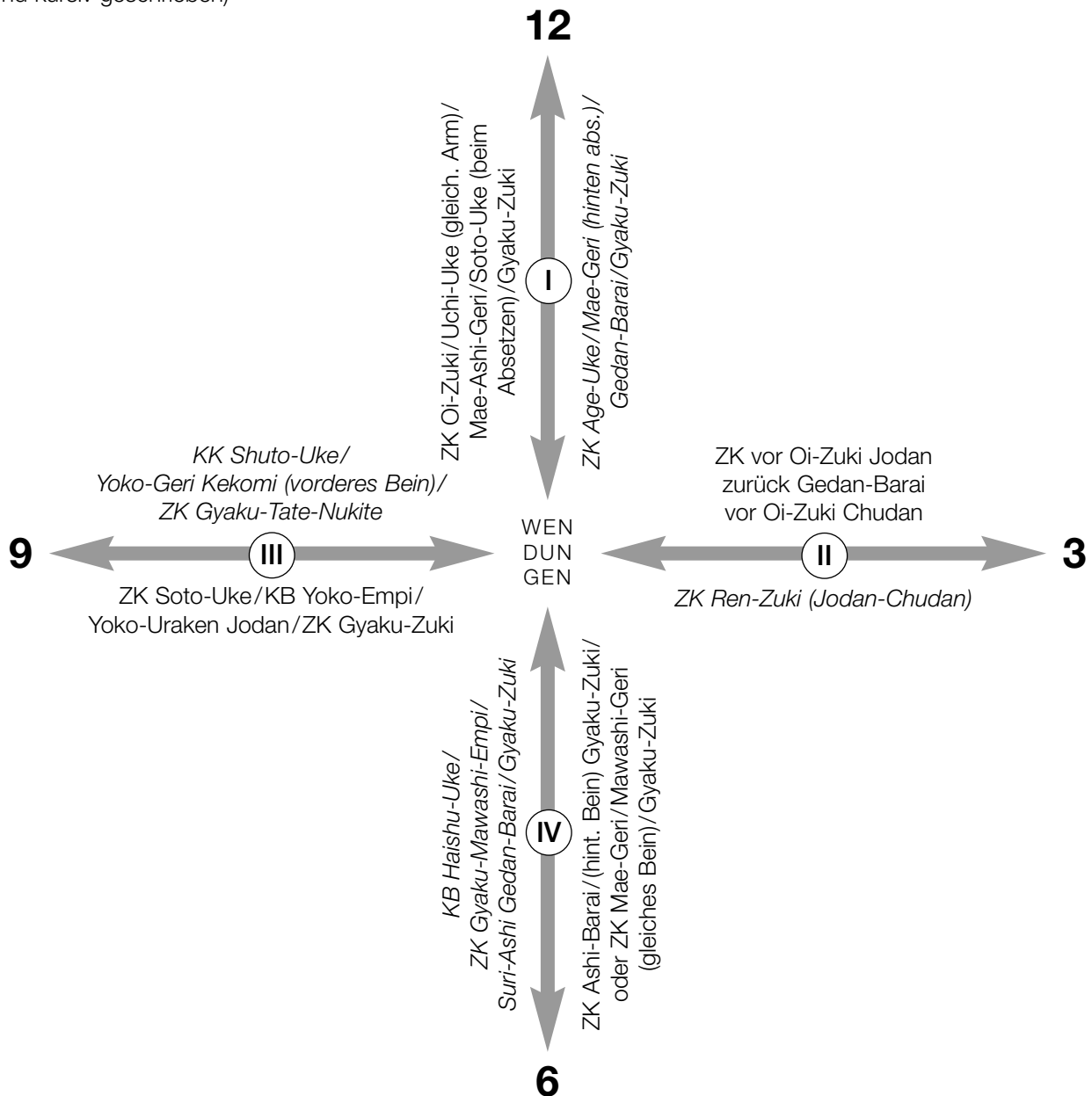
- 1 Faust-/Ellenbogenkombination
- 2 Block/Konter-Kombinationen
- 2 Fuß-/2xFaust- oder 2 Faust-/2xFuß-Kombinationen
- 1 dreier Fuß-/Knie-/Fußfege-Kombination
- 4 vierer bis sechser Kombinationen aller Techniken
möglichst aus der zu zeigenden Kata (Tekki Shodan)
in möglichst vielseitigen Ständen.

Nach der 4. Technik oder Kombination:
Jiyu-Kamae.
(Die Rückwärtsbahnen
sind kursiv geschrieben)

BEISPIEL

3. Kyu

© Ulrich E. Fischer



Wendungen (in Jiyu-Kamae):

- Von 12 auf 3: 90° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 1)
- Von 3 auf 9: 180° zur offenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 2)
- Von 9 auf 6: 90° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 3)
- Von 6 auf 12: 180° zur geschlossenen Körperseite (Koshinkan-Wendung 4) und Yame