

Shorinjiryu Kenkoku Karatedo Deutschland

Prüfungsprogramm

10 u. 9. Kyu (Weißgurt)

Kihon gijitsu

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Oizuki | (Zenkutsu dachi) |
| 2. Hinerimaezuki | (Nekoashi dachi) |
| 3. Hinerimaegeri | (Zenkutsu dachi) |
| 4. Gedan barrai - Hinerimaekeri | (Sotobiraki Jigotai dachi) |
| 5. Ageuke - Hinerimaezuki | (Sotobiraki Jigotai Dachi) |
| 6. Uchiuke - Hinerimaezuki | (Uchimata Jigotai Dachi) |

Sanpo Kumite Te Waza

Dai Ikkyo:

Angriff; Hineri mae zuki Konter: Shotei uke – chudan hineri mae zuki

Dai Nikkyo:

Angriff: Okuri zuki Konter: Okuri ashi Kotai Shuto uke – Chudan hineri mae zuki

Dai Sankyō:

Angriff: Oi zuki Konter: Oi ashi kotai– chudan hineri mae zuki

Kogeki Sho Kumite (Bogu)

1. Hinerimaegeri
2. Hinerimaezuki

Renshu Kumite Ichi

(Übungskampf Eins)

Nage Waza

Osoto gari gegen Zuki (große Außensichel)

Kata

Koshiki Naihanchin

Shorinjiryu Kenkoku Karatedo Deutschland

Prüfungsprogramm

8. u. 7. Kyu (Gelbgurt)

Vorkenntnisse 10/9. Kyu

Kihon gijitsu

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Hinerimaezuki | (Nekoashi dachi) |
| 2. Chokuzuki | (Nekoashi dachi) |
| 3. Oizuki - Hinerimaezuki | (Zenkutsu dachi) |
| 4. Hinerimaegeri - Hinerimaezuki | (Zenkutsu dachi) |
| 5. Yokogeri | (Kiba dachi) |
| 6. Jodan Sotouke- Oizuki | (Sotobiraki Jigotai dachi) |
| 7. Shutouke - Hinerimaezuki | (Sotobiraki Jigotai dachi) |
| 8. Ukemi | (Zempo, Koho, Yoko) |

Sanpo Kumite Ashi Waza

Dai Ikkyo:

Angriff; Hineri mae geri Konter: uchi gedan Barraï – chudan hineri mawashi geri

Dai Nikkyo:

Angriff: Kosa Yoko geri Konter: Okuri ashi kotai, Soto gedan barraï – Jodan hineri mae zuki

Dai Sankyô:

Angriff: Oi ashi, Hineri mawashi geri Konter: Oi ashi kotai– chudan hineri mawashi geri

Kogeki Sho Kumite (Bogu)

- 1.Yokogeri
- 2.Oizuki

Renshu Kumite Ni

(Übungskampf Zwei)

Nage Waza (Fegen und werfen)

Ashi barai gegen Zuki (Fußfeger)

Kata

Heian Shodan

Shorinjiryu Kenkokan Karatedo Deutschland

Prüfungsprogramm

6. u. 5. Kyu (Orangegurt)

Vorkenntnisse 10. – 7. Kyu

Kihon gijitsu

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Hinerimaezuki – Chokuzuki | (Nekoashi dachi) |
| 2. Urakenuchi | (Shizentai dachi) |
| 3. Shutouke- Maeempiuchi | (Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi) |
| 4. Hinerimaegeri- Chokuzuki | (Zenkutsu dachi) |
| 5. Yokogeri chudan | (Kiba dachi) |
| 6. Mawashigeri chudan | (Zenkutsu dachi) |

Fukushiki kumite (Sanbon Kumite)

Dreier - Angriffskombination (3 nach Wahl)

Blocken u. Kontern nach Wahl

Kogeki Sho Kumite (Bogu)

- 1.Mawashigeri
- 2.Okurizuki

Randori Kumite Go

Nage Waza

Ogoshi gegen Zuki (Hüftwurf)

Kata

Koshiki Nijushiho od. Kudaka no Wankan

Shorinjiryu Kenkoku Karatedo Deutschland

Prüfungsprogramm

4. u. 3. Kyu (Grüngurt)

Vorkenntnisse 10. – 5. Kyu

Kihon gijitsu

1. Kerizuki -Hinerimaezuki (Zenkutsu dachi)
2. Chokuzuki - Urakenzuki - Urakenuchi (Neko ashi dachi)
3. Shutouke - Yokoempiuchi - Shutouchi (Shizentai dachi)
4. Maerengeri (Zenkutsu dachi)
5. Maeashigeri - Ushirokaitengeri
6. Gleityokogeri (Keage) - Yokogeri (Kekomi), (Kiba dachi)
7. Oimawashigeri - Hinerimaezuki - Hinerimawashigeri

Tanshiki und Fukushiki Kumite (Ippon, Nihon u. Sanbon Kumite)

aus jedem Bereich zwei Demonstrationen

Kogeki Sho Kumite (Bogu)

1. Zuki - Keri
2. Keri - Zuki

Jiu Kumite

Randori mit verschiedenen Gegnern

Randori Kumite Ni

Nage Waza

Tai otoshi (Körperwurf)
Tani otoshi (Tal-Fallzug)

Kata

Happiken

Goshin jutsu (Selbstverteidigung)

Je eine Technik gegen
Mune tori (Griff zum Revers),
Ryote tori (Doppelhand Griff),
Ryote Jime (Würgen mit beiden Händen),
Ushiro Kakae tori (Umklammern von hinten)

Shorinjiryu Kenkokan Karatedo Deutschland

Prüfungsprogramm

2. u. 1. Kyu (Braungurt)

Vorkenntnisse 10. – 3. Kyu

Kihon gijitsu

1. Sanbonrenzuki
2. Chokuzuki - Urakenzuki - Chokuzuki
3. Hinerimaegeri - Yokogeri (gleiches Bein)
4. Rückvoll, Uchiuke - Ageuke - Shutouchi - Kagizuki
5. Ushirokaitengeri - Hinerimaezuki
6. Oimawashigeri - Mawashigeri
7. Uramawashigeri

Tanshiki und Fukushiki Kumite

Ippon, Nihon u. Sanbon Kumite jeweils 2

Jiu Kumite

Randori mit verschiedenen Gegnern (Bogu)

Gokyo no Kumite

Te Waza u. Ashi Waza

Nage Waza

Ashi Waza
Koshi Waza, alle gegen Zuki und Keri
Te Waza

Kata

Koshiki Bassai

Goshin jutsu

Je zwei Techniken gegen
Mune tori (Griff zum Revers),
Ryote tori (Doppelhand Griff),
Ryote Jime (Würgen mit beiden Händen),
Ushiro Kakae tori (Umklammern von hinten)