

# 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 )   |

### Tanshiki (Ippon) Kumite

#### Kogeki (Angreifer)

1. Oizuki jodan
2. Oizuki chudan
3. Hinerimaegeri

#### Hangeki (Verteidiger)

Ageuke, Hinerimaezuki  
Uchiuke, Hinerimaezuki  
Gedan barai, Hinerimaezuki

### 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                         | ( Zenpo, Koho, Yoko )        |

#### Fukushiki Kumite (Nihon Kumite)

##### Kogeki (Angreifer)

1. Oizuki jodan- Hinerimaezuki
2. Hinerimaegeri - Zuki
3. Jodan Oizuki - Mawashigeri

##### Hangeki (Verteidiger)

- Ageuke-Uchiuke, Hinerimaezuki  
Uchi Gedan barai, Uchi uke  
Blocken u. Kontern nach Wahl

#### 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 Kenkoku 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 Kenkokan 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)