

古
新
館



KOSHINKAN

Rahmen – Prüfungsprogramm

zeitgemäßes und zukunftsorientiertes Karate

Koshinkan

WAS IST Koshinkan Karate ?

Koshinkan Karate ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem **zeitgemäßen, anwendbaren und zukunftsorientierten Karate**. Die traditionellen Stilrichtungen enden unseres Erachtens häufig als reine Karatestilart mit dem jeweiligen Prüfungsprogramm! Hierbei werden Jahre lang Stellungen, Techniken und Bewegungsabläufe trainiert, die nur das eine Ziel haben, die nächste Gürtelprüfung zu bestehen, also zum reinen Selbstzweck! In der Praxis (Partnertraining, Wettkampf oder Selbstverteidigung) sind viele dieser Stellungen und Bewegungsabläufe der Prüfungsprogramme nicht anwendbar. Beispielsweise steht niemand in einer Praxissituation in einem tiefen Zenkutsu-, Kokutsu- oder Kiba-Dachi und keiner zieht die ruhende Faust z.B. bei einem Faust-Angriff zur Hüfte zurück, sondern nutzt diese als Deckungsbereitschaft.

Fazit ist: viele der mühevoll antrainierten Stellungen/Techniken dienen nur der Erlangung des nächsten KYU-/ Dan Grades (Gürtels), allenfalls noch zur KATA. Andererseits ist dieses KIHON-(Grundschul-) Training zur Förderung von Kraft, Schnelligkeit und Dynamik unzweifelhaft erforderlich. Aus diesem Grunde bewegt sich der Koshinkan Karateka schon im Grundschultraining nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen, vor- und rückwärts, sondern flexibel in alle Richtungen. Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück- und seitwärts aus Kamae trainiert. Die Abwehr wird fast ausnahmslos mit nachfolgenden Konter- und Angriffstechniken kombiniert. Koshinkan Karate ist eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung und ein vielseitiges Wettkampf- und Breitensporttraining. Dieser Verpflichtung werden wir auch mit dem Prüfungsprogramm gerecht. Die Gürtelprüfung soll dabei ein schöner Nebeneffekt sein und selbstverständlich auch optimal motivieren.

Das Prüfungsprogramm besteht aus einem Basis- und/ oder einem dojointernen Programm. Es bezieht sich zu einem großen Teil auf Selbstverteidigung und anwendbare Angriffs- und Abwehrkombinationen. Diese Techniken werden sowohl in der Koshinkan Form / Kihon als auch im Kumite (Partnerkampf) gezeigt. Dieses gesamte Prüfungsprogramm erfordert kaum eine spezielle Prüfungsvorbereitung, denn es geht einher mit dem praxisorientierten Karatetraining. Die Prüfer des Koshinkan Karate betrachten dieses Prüfungsprogramm als „**Rahmenprüfungsprogramm**“, aus denen dem Prüfling entsprechende Aufgaben in Berücksichtigung seines Alters, seiner motorischen Fähigkeiten und weiterer Aspekte gestellt werden. Das erfordert eine gute Ausbildung der Prüfer, was eines der Ziele des Koshinkan Karate ist. Weitere Ziele sind:

- Objektivere Wertungskriterien im Wettkampf (die es in anderen Kampfsportarten schon gibt !)**
- Altersgerechte Trainingsmethodik (jung/alt)**
- Transparente Kriterien für die Zulassung und Durchführung von Prüfungen**
- Respektvoller Umgang miteinander**



Koshinkan Prüfungsprogramm für Schülergrade

Dieses Programm ist als Rahmenprüfungsordnung zu verstehen, als eine Möglichkeit für ein zeitgemäßes, anwendbares und zukunftsorientiertes Karate. Die Prüfer des Koshinkan Karate können sich bei Kyuprüfungen an diesem oder an Ihrem dojointernen Prüfungsprogramm orientieren. Grundsätzlich wird unterteilt in vier Alterstufen:

- A -6 Jahre (Mini-Kids/ Vorschulalter)**
- B -13 Jahre (Kids/ Schulalter)**
- C ab 14 Jahre / Jugendliche & Erwachsene**
- D ab 50 Jahre / Senioren**

und in drei Leistungsstufen:

Unterstufe (weiß-orange) Mittelstufe (grün & blau/ violett) Oberstufe (braun)
(Erlernen von Einzeltechniken) (Erlernen von 2-3 Kombinationen) (Mehrfachkombinationen)

Dem Prüfling werden Aufgaben unter Berücksichtigung seines Alters und seiner motorischen Fähigkeiten gestellt. Das folgende Koshinkan Prüfungsprogramm **ist im gesamten Umfang konzipiert für die Alterstufe C.** In den anderen Altersstufen werden nur altersgerechte Elemente aus diesem Programm geprüft. Die Koshinkan Form / Kihon sollte (wenn es räumlich realisierbar ist) nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen, vor-und rückwärts, sondern flexibel in verschiedene Richtungen ausgeführt werden. Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück-und seitwärts aus Kamae trainiert.

Dabei werden bis zu vier verschiedene Wendungen gezeigt: Wendung 1: 90 Grad zur „offenen“ Körperseite Wendung 2: 90 Grad zur „geschlossenen“ Körperseite Wendung 3: 180 Grad zur „offenen“ Körperseite Wendung 4: 180 Grad zur „geschlossenen“ Körperseite (ist der linke Fuß vorn, betrachten wir die linke Seite als „geschlossen“, etc.)



WEIß

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 9. Kyu

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-, 3 Blocktechniken , 2 Fuß-oder Knietechniken ,
Vorwärts-und Rückwärtsstand Alle Techniken aus freier Position (Jiyu Kamai) 2x
links, 2x rechts, nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Yoi / Grundstellung

rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

dann auf 12Uhr 4xVw + 4 x Rw (zum Ausgangspunkt) Wendung1/ 90Gradauf 15Uhr

4xVw+4xRw Wendung 2 / 90 Grad auf 18 Uhr 4 x Vw Wendung 3 /180 Grad auf 12 Uhr 4 x Vw

Yame / Grundstellung

Traditionelle Kumiteform :

Nach Wahl des Prüfers.

(z.B.: Kihon Kumite im Stand)

Angriff: (Tori) je 1x links, 1x rechts Fauststoß-Jodan / Fauststoß-Chudan / Kniestoß Abwehr: (Uke) je
1x links, 1x rechts Blocktechnik-Jodan/ -Chudan/ -Gedan

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit der vorderen Faust (Ausführung grundsätzlich mit
Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Abwehr:

Handgelenke fassen, Haare greifen Block -Gedan , Block –

Gegenangriff:

Jodan Fauststoß -Jodan , Fauststoß -Chudan

KATA

keine

BUNKAI

keine



GELB

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 8. Kyu

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 2 Faust-, 4 Blocktechniken, 2 Fuß-oder Knietechniken möglichst aus der zu zeigenden Kata,
Vorwärts-, Rückwärts-und Seitwärtsstand Alle Techniken aus Jiyu Kamai 2x links, 2x rechts, nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Yoi / Grundstellung
rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

auf 12 Uhr 4xVw+4xRw Wendung 1 / 90 Grad auf 15 Uhr 4xVw+4xRw
Wendung 4 / 180 Grad auf 21 Uhr 4xVw+ 4xRw Wendung 2 / 90 Grad auf 12 Uhr 4 x Vw, Wendung 3 / 180 Grad auf 18 Uhr 4x Vw zum Ausgangspunkt + Wendung 3 Yame / Grundstellung

Traditionelle Kumiteform :

Nach Wahl des Prüfers.

(z.B.: Shion Kumite)

Angriff: Jodan, Chudan

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links, 3 x rechts Angriff mit der hinteren Faust (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik -1 Minuten Freikampf ohne Partnerberührung

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Beide Handgelenke greifen, Jacke fassen

Fußtritt von vorne Abwehr:

frei Gegenangriff: frei

KATA Nach Wahl des Prüfers.

BUNKAI keine



ORANGE

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 7. Kyu KOSHINKAN FORM /

KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faustkombination, 2 Faust-, 4 Blocktechniken , 3 Fuß-oder Knietechniken

möglichst aus der zu zeigenden Kata,
Vorwärts-, Rückwärts-und Seitwärtsstand Alle Techniken und Kombinationen aus
Jiyu Kamai 2x links, 2x rechts, nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu
Kamai.

Yoi / Grundstellung

rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

auf12Uhr 4xVw +4xRw Wendung1/

90Gradauf15Uhr 4xVw+4xRw,

Wendung3/180Gradauf21Uhr 4xVw+4xRw Wendung2/

90Gradauf18Uhr 4xVw+4xRw Wendung3/180Grad

auf12Uhr4xVw+4xRw

Traditionelle Kumiteform :

Nach Wahl des Prüfers.

(z.B.: Shion Kumite)

Angriff: Jodan, Chudan, 1 x Fußtechnik

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit dem hinteren Fuß

(Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik -2 Minuten

Freikampf ohne Partnerberührung

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:

Arm-, Schulter-Umklammerung

Fußtritt von vorne, Schlag von oben

Abwehr:

frei

Gegenangriff:

frei

KATA

Nach Wahl des Prüfers.

BUNKAI

1 Anwendung



GRÜN

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 6. Kyu

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 2 Faustkombinationen, 4 Block-/ Konterkombinationen, 3 Fuß-oder Knietechniken ,
1 Fuß-/ Faust-oder Faust-/ Fußkombination möglichst aus der zu zeigenden Kata,
Vorwärts-, Rückwärts-und Seitwärtsstand,

Alle Techniken und Kombinationen aus Jiyu Kamai 1x links, 1x rechts,
nach jeder Technik/ Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Yoi / Grundstellung

rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

auf12Uhr 4xVw +4xRw Wendung1/ 90Gradauf15Uhr 4xVw+4xRw,
Wendung3/180Gradauf21Uhr 4xVw+4xRw Wendung2/ 90Gradauf18Uhr 4xVw+4xRw
Wendung3/180Grad auf12Uhr4xVw+4xRw

Traditionelle Kumiteform : Nach Wahl
des Prüfers. (z.B.: Kihon-Ippon) Angriffe :
Jodan, Chudan Abwehren: Gegenangriffe:

frei wählbar frei wählbar

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit dem vorderen Fuß (Ausführung grundsätzlich
mit Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik -3 Minuten Freikampf gegen 2
Gegner

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff: Würgen, Kleidung greifen, Schlag von vorne Fußtritt von

vorne

Abwehr: frei

wählbar

Gegenangriff: frei wählbar

KATA Nach Wahl des Prüfers.

BUNKAI 2 Anwendungen



BLAU

Koshinkan Prüfungsprogramm für den **5. Kyu**

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-/ Ellenbogenkombinationen, 4 Block-/ Konterkombinationen, 3 Fuß / Knie-oder Fußfegetechniken , 2 Fuß-/ Faust-oder Faust-/ Fußkombination möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, 2 Rückwärts-, Seitwärtsstand,

Alle Techniken und Kombinationen aus Jiyu Kamai 1x links, 1x rechts,

nach nach jeder Technik/ Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Yoi / Grundstellung

rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

auf12Uhr 4xVw +4xRw Wendung1/ 90Gradauf15Uhr 4xVw+4xRw,

Wendung3/180Gradauf21Uhr 4xVw+4xRw Wendung2/ 90Gradauf18Uhr 4xVw+4xRw

Wendung3/180Grad auf12Uhr4xVw+4xRw

Traditionelle Kumiteform : Nach Wahl

des Prüfers. (z.B.: **Kihon-Ippon**) Angriffe :

Jodan, Chudan, Fußtechnik Abwehren:

Gegenangriffe:

frei wählbar frei wählbar

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit einer Faust-, Fuß-oder einer Faust-/ Fußkombination (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik

-3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:

Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne und von der Seite, Fußtritte von vorne, Schlagstockabwehr+Konter

Abwehr:

frei wählbar

Gegenangriff:

frei wählbar

KATA

Nach Wahl des Prüfers.

BUNKAI

2 Anwendungen



VIOLETT

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 4. Kyu:

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 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, 2 Vorwärts-, 2 Rückwärts-, 2 Seitwärtsstand,

Alle Techniken und Kombinationen aus Jiyu Kamai 1x links, 1x rechts, nach jeder Technik/ Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Yoi / Grundstellung

rechts zurück in Jiyu Kamai mit einer Blocktechnik,

**auf12Uhr 2xVw +2xRw Wendung1/ 90Gradauf15Uhr 2xVw+2xRw,
Wendung3/180Gradauf21Uhr 2xVw+2xRw Wendung2/ 90Gradauf18Uhr 2xVw+2xRw
Wendung3/180Grad auf12Uhr2xVw+2xRw**

Traditionelle Kumiteform : Nach Wahl des Prüfers. (z.B.: **Jiyu-Ippon**) Angriffe :
Jodan, Chudan, 1xFußtechnik Abwehren:
Gegenangriffe:

frei wählbar frei wählbar

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit einer Faust-, Fuß-oder einer Faust-/ Fußkombination, und einer Fußfeger oder Hebeltechnik (Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft) – Block + Kontertechnik
-3 Minuten Freikampf gegen 2 Gegner

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:

Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne und von der Seite, Fußtritte von vorne und von der Seite, Messerangriff von vorn

KATA

Nach Wahl des Prüfers. Ggf. Überprüfung einer bisherigen Kata.

BUNKAI

2 Anwendungen



BRAUN

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 3.-1. Kyu:

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-/ Ellenbogenkombinationen, 2 Block-/ 2xKonterkombinationen, 2 Fuß-/ 2xFaust-oder Faust-/ 2xFußkombination 1 dreier Fuß-/Knie-Fußfegekombinationen, 4 vierer bis sechser Kombinationen aller Techniken möglichst aus der zu zeigenden Kata, in den jeweiligen Ständen der Stilrichtungen (möglichst vielseitig)

Alle Techniken und Kombinationen aus Jiyu Kamai 1x links, 1x rechts, nach jeder Technik/ Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

In der Oberstufe sollten auch 45 Grad Wendungen vom Mittelpunkt aus, nach vorne links und vorne rechts und auch Richtungsänderungen in den jeweiligen Kombinationen gezeigt werden.

Traditionelle Kumiteform :

Nach Wahl des Prüfers.

(z.B.: Jiyu-Ippon zum 3. Kyu)

Angriffe : 2xJodan, Chudan, 2xFußtechnik

Abwehren:

frei wählbar

Gegenangriffe:

frei wählbar

(z.B.: Kaeshi-Ippon zum 2.+1. Kyu)

Angriffe : Jodan, Chudan, Fußtechnik mit **gleicher (2. Kyu)** und **unterschiedlicher (1. Kyu)** Konterstufe

Freie Kumiteform (aus Jiyu Kamai):

-Überprüfung aus dem bisherigen Programm -3 Minuten Freikampf gegen 3 Gegner

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Es sind alle Elemente des bisherigen Programms zu zeigen, zusätzlich: Pistolenangriff & weitere besondere Situationen

KATA:

-Nach Wahl des Prüfers. -Überprüfung einer bisherigen Kata

BUNKAI:

2-4 Anwendungen

Empfehlung: Die Prüflinge zum 1. Kyu sollten ihre Koshinkan Form schriftlich den Prüfern vorlegen.



Koshinkan Prüfungsordnung für Dan-Prüfungen gültig ab Januar 2009

Voraussetzungen zur Dan-Prüfung:

Mitglied in einem **Koshinkan** Verein DKV-Pass mit gültiger Jahressichtmarke Einhaltung der Vorbereitungszeit Mindestalter **16 Jahre** Zustimmung des Vereinsleiters oder Trainers Teilnahme **an einem** Dan-Vorbereitungslehrgang 4 Wochen vor der Prüfung DAN-Antrag an den DKV/Kopie an Bundes-Prüfungsreferenten **3 Wochen** vor der Prüfung Dan-Gebühr an den DKV, Schriftliche Ausarbeitung des Prüfungsprogramms (vorzulegen beim Dan-Vorbereitungslehrgang /gilt auch für Lehrproben) Zum 1. Dan: Teilnahme an einem Kampfrichterlehrgang Ab 5. Dan: Antrag an Bundesstilrichtungsreferent, zusätzlich eine schriftliche Themen-Ausarbeitung,

Vorbereitungszeiten:

Zum 1. Dan 1 Jahr Technische Prüfung
1 Dan 2 Jahre Technische Prüfung
2 Dan 3 Jahre Technische Prüfung (Lehrprobe)
3 Dan 4 Jahre Technische Prüfung (Lehrprobe)
ab 5. Dan 5 Jahre Technische Prüfung oder Verleihung

Prüfungskommission:

Die Prüfung bis zum 4. Dan wird von 2 **Koshinkan** Prüfern, die Inhaber einer A-Lizenz des DKV sind, abgenommen! Ab dem 5. Dan von 3 A-Prüfern. Einer der A-Prüfer muss mindestens einen höheren Dan-Grad haben, als der höchste Dan, der bei der Prüfung zu erreichen ist!

Verantwortlich:

Verantwortlich und Ansprechpartner für **Koshinkan** Dan -Prüfungen innerhalb des DKV ist der Bundes – Prüfungsreferent der Stilrichtung. (z.Z. **Hans Wecks**)

Anerkennung von Dan-Graden:

Dan-Grade aus anderen Verbänden können nach einer Überprüfung durch die Bundes-Prüfungskommission und des Bundes-Stilrichtungsreferenten übernommen werden. Eine Übernahme der Dan-Grade ist mit dem Landes-Stilrichtungsreferenten abzusprechen!

Dan-Prüfungen:

Die Dan-Prüfung sollte nach den Ansprüchen der **Koshinkan** Stilrichtung vorbereitet und ausgeführt werden. Sie soll schriftlich ausgearbeitet und 4 Wochen vorher, oder beim Dan-Vorbereitungslehrgang der Prüfungskommission vorliegen! Es gibt kein detailliert vorgegebenes Dan -Programm. Das technische Programm sollte dem angestrebten Dan-Grad gerecht werden. Je höher der Dan-Grad, desto ausgereifter sollte das Programm sein. Nicht nur die technischen Qualitäten, sondern auch die kreativen Leistungen des Einzelnen werden bewertet. Im fortgeschrittenen Alter, kann auch von dem Prüfling statt einer technischen Variante, eine Lehrprobe geleistet werden. Den Prüfern muss eine schriftliche Ausarbeitung der Lehrprobe beim Dan-Vorbereitungslehrgang vorliegen!



Koshinkan Prüfungsprogramm für den 1.-4. Dan:

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind Elemente des Kyu-Programms und neue (individuelle) Kombinationen zu zeigen.

Einige Elemente sind mit Partner zu zeigen.

Traditionelle Kumiteform :

Nach Wahl des Prüflings. (z.B.: Jiyu-Ippon)

Angriffe : 2xJodan, Chudan, 2xFußtechnik

Abwehren: Gegenangriffe: (z.B.:

Kaeshi-Ippon)

frei wählbar frei wählbar

Angriffe : Jodan, Chudan, Fußtechnik mit **gleicher (2. Kyu)** und **unterschiedlicher (1. Kyu)**
Konterstufe

Freie Kumiteform:

Jiyu Kumite nach Ermessen der Prüfer

Ersatzweise (alters-, krankheitsbedingt) kann auch eine Lehrprobe gezeigt werden!

SELBSTVERTEIDIGUNG:

Es sind individuelle Elemente orientiert an dem bisherigen Programm zu zeigen. (ggf. zusätzliche Vorgaben der Prüfer)

KATA:

Zum 1. Dan: 1 Kata nach Vorgabe der Prüfer (aus dem bisherigen Programm), eine Kür – Kata
Zum 2. Dan: 2 Kata nach Vorgabe der Prüfer (aus dem bisherigen Programm), 1 Kür – Kata
Zum 3.+4. Dan: 2 Kata nach Vorgabe der Prüfer (aus dem bisherigen Programm), 2 Kür – Kata

BUNKAI:

2-4 Anwendungen

Dojo intern kann auf Verlangen des Prüflings mit geprüft werden!



Koshinkan Prüfungsprogramm ab 5. Dan:

Aus den bekannten sechs Elementen des Koshinkan Prüfungsprogramms:

- 1.)Koshinkan Form/ Kihon
- 2.)Traditionelle Kumiteformen
- 3.)Freie Kumiteform
- 4.)Kata
- 5.)Bunkai
- 6.)Selbstverteidigung

sind vier vom Prüfling zu wählen, schriftlich auszuarbeiten und schon zum Dan-Vorbereitungslehrgang vorzustellen. Zusätzlich sollte eine schriftliche Arbeit über ein vom Prüfling frei gewähltes Thema mit der Anmeldung zur Prüfung vorgelegt werden.

(z.B.: Geschichte/ Philosophie des Karate-Do, Methodik, Trainingsformen.....) Die Prüfungskommission entscheidet dann über die Zulassung zur Prüfung bzw. über die Verleihung des jeweiligen Dangrades.

Dieses Programm ist ab dem 01. Januar 2009 für die Stilrichtung Koshinkan gültig!