

# Shorinjiryu Kenkokan 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 - Hinerimaegeri | ( 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                         | ( Zenpo, 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 Sankyo:

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 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)