

古
新
館



KOSHINKAN

Ko = alte/ traditionelle Shin = neue / zeitgemäße Kan = Schule
„Die Tradition bewahren ohne zeitgemäße Veränderungen zu vernachlässigen.“

Rahmenprüfungsordnung

Koshinkan

WAS IST Koshinkan Karate ?

Koshinkan Karate ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem zeitgemäßen, praxis - und zukunftsorientierten Karate. Wir trainieren, unterrichten und prüfen das gesamte Spektrum (die vier Säulen) des Karate: Grundschule (Kihon), Kampf (Kumite), Selbstverteidigung und Kata (mit Bunkai). Dabei legen wir schon von Beginn an Wert auf ein flexibles, praxisorientiertes Partnertraining. Die Basis des **Koshinkan** kann jede traditionelle Stilrichtung sein - es werden grundsätzlich alle **im DKV erworbenen** Graduierungen anerkannt.

Die traditionellen Stilrichtungen enden unseres Erachtens leider häufig als reine Karatestilart - hierbei werden Jahre lang Stellungen, Techniken und Bewegungsabläufe trainiert, die nur das eine Ziel haben, die nächste Gürtelprüfung zu bestehen.

Koshinkan bietet hingegen ein vielseitiges Ausbildungs- und Rahmenprüfungssystem, das von jedem Trainer mit individuellen methodischen Wegen umgesetzt werden kann.

KIHON- (Grundschul-) Training ist zur Förderung von Kraft, Schnelligkeit und Dynamik unzweifelhaft erforderlich - der **Koshinkan-Karateka** bewegt sich schon im Grundschultraining, nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen, nur vor- und rückwärts, sondern flexibel in alle Richtungen. Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück- und seitwärts 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 zum weiteren Training motivieren.

Das Prüfungsprogramm besteht aus einem Basis- und/ oder einem Dojo internen 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 unter 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** (gibt es in anderen Kampfsportarten schon)
- **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 Kyu-Prüfungen an diesem oder an Ihrem Dojo internen Prüfungsprogramm orientieren. Grundsätzlich wird unterteilt in vier Alterstufen:

- A - 6 Jahre (Mini-Kids/ Vorschulalter)**
- B - 12 Jahre (Kids/ Schulalter)**
- C ab 13 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 nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen, vor- und rückwärts, sondern flexibel in verschiedene Richtungen ausgeführt werden. Die Ausgangsposition in die jeweiligen Richtungen ist Jiyu-Kamai. Es werden dabei 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

Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück- und seitwärts trainiert. Die Einzeltechniken bzw. Kombinationen werden grundsätzlich viermal ausgeführt.



Koshinkan Prüfungsprogramm für den 9. Kyu

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-, 2 Blocktechniken, 1 Fuß- oder Knietechnik,
Ausgangs- und Vorwärtsstand
Jeweils nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Beispiel siehe Anlage.

Traditionelle Kumite-Form :

Nach Wahl des Prüfers.
z.B. Kihon Kumite im Ausgangsstand / HD

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

Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff mit der vorderen Faust
(Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft)
Block + Kontertechnik
oder siehe Anlage.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Angriff:	Handgelenke fassen, Haare greifen
Abwehr:	Block - Gedan , Block – Jodan
Gegenangriff:	Fauststoß – Jodan, Fauststoß – Chudan

KATA

keine

BUNKAI

keine



GELB

Koshinkan Prüfungsprogramm für den 8. Kyu

KOSHINKAN-FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-, 4 Blocktechniken , 1 Fuß- oder Knietechnik
möglichst aus der zu zeigenden Kata,
Vorwärts- , Rückwärtsstand
nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai.
Beispiel siehe Anlage!

Traditionelle Kumiteform :

nach Wahl des Prüfers
z.B.: Shion oder Gohon 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 Minute 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: 2 Faust-, 4 Blocktechniken , 2 Fuß- oder Knietechniken
möglichst aus der zu zeigenden Kata,
Vorwärts- , Rückwärts- und Seitwärtsstand
nach der 4. Technik wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai.
Beispiel siehe Anlage!

Traditionelle Kumiteform :

nach Wahl des Prüfers: z.B. Shion , Gohon oder Sanbon 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



Koshinkan Prüfungsprogramm für den 6. Kyu

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 2 Faustkombinationen, 3 Block-/ Konterkombinationen, 3 Fuß- oder Knietechniken, möglichst aus der zu zeigenden Kata, Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsstand, nach der 4. Technik / Kombination wieder in Jiyu Kamai, Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Beispiel siehe Anlage!

Traditionelle Kumiteform :

nach Wahl des Prüfers. z.B.: Kihon-Ippon-Kumite

Angriffe : Jodan, Chudan

Abwehren: frei wählbar

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

nach der 4. Technik/ Kombination wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Beispiel siehe Anlage!

Traditionelle Kumiteform :

nach Wahl des Prüfers z.B. Kihon-Ippon

Angriffe: Jodan, Chudan, Fußtechnik

Abwehren: frei wählbar

Gegenangriffe: 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,
Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsstand,

nach der 4. Technik / Kombination wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai

Beispiel siehe Anlage!

Traditionelle Kumiteform :

nach Wahl des Prüfers z.B. Jiyu-Ippon

Angriffe : Jodan, Chudan, 1 x Fußtechnik

Abwehren: frei wählbar

Gegenangriffe: 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 2 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

BUNKAI

2 Anwendungen



Koshinkan Prüfungsprogramm für den 3.-1. Kyu:

KOSHINKAN FORM / KIHON:

Es sind zu zeigen: 1 Faust-/ Ellenbogenkombination, 2 Block-/ 2x Konterkombinationen, 2 Fuß-/ 2x Faust- oder Faust-/ 2x Fußkombination
1 dreier Fuß-/ Knie- Fußfegekombinationen,
4 vierer bis sechser Kombinationen aller Techniken
möglichst aus der zu zeigenden Kata, in möglichst vielseitigen
Ständen nach der 4. Technik / Kombination wieder in Jiyu Kamai,
Wendungen auch in Jiyu Kamai.

Beispiele siehe Anlage!

In der Oberstufe können 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

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

Prüfungskommission:

Die Prüfungen bis zum 4. Dan werden 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 den 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 Prüfers (z.B.: Jiyu-Ippon)
Angriffe: 2xJodan, Chudan, 2xFußtechnik
Abwehren: frei wählbar
Gegenangriffe: frei wählbar

(z.B.: Kaeshi-Ippon)

Angriffe: Jodan, Chudan, Fußtechnik mit **gleicher (2. Dan)** und **unterschiedlicher (1. Dan)** 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
- 3. und 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 1. Januar 2010 gültig!