

古  
新  
館

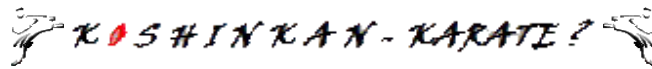


**KOSHINKAN**

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

Prüfungsordnung des Karate Dojo MTV Isenbüttel

(angelehnt an die Prüfungsordnung der Stilrichtung Koshinkan im Deutschen Karate Verband)



## **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 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 Prüfungsordnung des Karate-Dojo MTV Isenbüttel zu verstehen. Es orientiert sich an der Rahmenprüfungsordnung der Stilrichtung Koshinkan im Deutschen Karate Verband (DKV).

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:

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Unterstufe (weiß-orange)</b>      | (Erlernen von Einzeltechniken)   |
| <b>Mittelstufe (grün &amp; blau)</b> | (Erlernen von 2-3 Kombinationen) |
| <b>Oberstufe (braun)</b>             | ( 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. Der Prüfling soll selbst seine Prüfungstechniken entsprechend der Vorgaben aussuchen bzw. die Kombinationen zusammenstellen können.

**Es sollen auch Techniken oder Kombinationen aus der Kata des jeweiligen Kyu-Grades als Kihon gezeigt werden.**

Bei der **traditionellen Kumiteform** ist die entsprechende Shotokanform mit Ansage der Angriffstechnik gemeint. Bei der **freien Kumiteform** sollen die Angriffe ohne Ansage der Angriffstechnik aus der Bewegung erfolgen, dabei ist es wichtig das der Angreifer seine richtige Angriffsdistanz findet und auch rechts/links wechselt.



Weiß

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 9. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen (jeweils 2 x links und 2 x rechts):

- 1 x Fausttechnik
- 2 x Blocktechnik
- 1 x Fuß- oder Knietechnik

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Gedan Barai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Angriff: (Tori) je 1x links, 1x rechts  
Fauststoß Jodan  
Fauststoß Chudan

Abwehr: (Uke)  
Blocktechnik: Age Uke  
Soto Uke  
Kontertechnik: Gyaku Tsuki

Nach dem Konter zurück in Shizentai.

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Handgelenke fassen, Haare greifen  
Abwehr: frei  
Gegenangriff: frei

**KATA**                      Taikyoku Shodan

**BUNKAI**                     keine



Gelb

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 8. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

1 x Fausttechnik

4 x Blocktechnik

1 x Fuß- oder Knietechnik

Möglichst auch aus der zu zeigenden Kata.

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi bzw. Kokutsu Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Gedan Barai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Angriff: Fauststoß Jodan  
Fauststoß Chudan  
Mae Geri

Abwehr/Konter: frei

Es sind jeweils 4 Angriffe ( 2 x links und 2 x rechts) zu zeigen.

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Beide Handgelenke fassen, Jacke fassen, Fußtritt vorwärts  
Abwehr/Konter: frei

### **Kata**

Heian Shodan

### **Bunkai**

1 Anwendung aus Heian Shodan



Orange

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 7. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

2 x Fausttechnik

4 x Blocktechnik

2 x Fuß- oder Knietechnik

Möglichst auch aus der zu zeigenden Kata.

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi bzw. Kiba Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Gedan Barai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Angriff: Fauststoß Jodan  
Fauststoß Chudan  
Mawashi Geri

Abwehr/Konter: frei

Es sind jeweils 4 Angriffe ( 2 x links und 2 x rechts) zu zeigen.

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Je 3 x links , 3 x rechts wechselnde Jodan Fauststöße (z.B. Oi Tsuki, Kizami Tsuki, Mawashi Tsuki, Gyaku Tsuki). Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft. Block und Kontertechnik frei.

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Umklammern (2 verschiedene Formen), Schlag von oben (Kentsui),  
Fußtritt vorwärts, Mawashi Tsuki (Armschwinger)

Abwehr/Konter: frei

### **Kata**

Heian Nidan

(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

### **Bunkai**

2 Anwendungen aus Heian Nidan



Grün

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 6. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

2 x Fausttechnik

3 x Block / Konter Kombinationen

3 x Fuß- oder Knietechnik

Möglichst auch aus der zu zeigenden Kata.

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi bzw. Kiba Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Gedan Barai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Angriff: Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

Mawashi Geri

Yoko Geri

Abwehr/Konter: frei

Es sind jeweils 4 Angriffe ( 2 x links und 2 x rechts) zu zeigen. Es sind auch verschiedene Block/Konter Kombinationen zu zeigen.

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Je 4 x links , 4 x rechts wechselnde Fauststöße unterschiedlicher Höhe (z.B. Oi Tsuki, Kizami Tsuki, Mawashi Tsuki, Gyaku Tsuki). Ausführung grundsätzlich mit Deckungsbereitschaft. Block und Kontertechnik frei.

### **Jiyu Kumite**      1 Minuten Freikampf

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Umklammern (2 verschiedene Formen), Schlag von vorn, Würgen von vorne, Würgen von der Seite, Fußtritt vorwärts, Mawashi Tsuki (Armschwinger)

Abwehr/Konter: frei

**Kata**                      Heian Sandan  
(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

**Bunkai**                      3 Anwendungen aus Heian Sandan



Blau

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 5. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

- 1 x Faust- oder Ellenbogenkombination
  - 4 x Block / Konter Kombinationen
  - 2 x Fuß- / Faustkombinationen (aus Jiyu Kamai)
  - 3 x Fuß- / Knie- oder Fußfegetechnik (aus Jiyu Kamai)
- Möglichst auch aus der zu zeigenden Kata.

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi und Sochin Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Jiyu Kamai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

Es sollen auch Techniken/Kombinationen aus der Drehung (offene/geschlossene Seite) gezeigt werden. Nach der Drehung wieder nach vorne ausrichten. Auch Techniken mit Suri Ashi sind zu zeigen. Das vom Prüfling ausgearbeitete Kihon ist 4 Wochen vor der Prüfung schriftlich beim Trainer bzw. Prüfer einzureichen.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

- Angriff: Oi Tsuki Jodan  
Oi Tsuki Chudan  
Mae Geri  
Mawashi Geri  
Yoko Geri

Abwehr/Konter: frei

Es sind jeweils 4 Angriffe ( 2 x links und 2 x rechts) zu zeigen. Es sind auch verschiedene Block/Konter Kombinationen zu zeigen.

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff Faust-/Fußkombination; Fausttechniken Jodan und Fußtechniken Chudan. Block + Kontertechnik frei.

### **Jiyu Kumite** 2 Minuten Freikampf

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Schlag von vorn, Schlag von der Seite, Würgen von vorne, Würgen von der Seite, Fußtritt vorwärts, Kleidung greifen, Stockabwehr (oben).

Abwehr/Konter: frei

**Kata** Heian Yondan  
(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

**Bunkai** 4 Anwendungen aus Heian Yondan





Blau

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 4. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

- 1 x Faust- oder Ellenbogenkombination
- 2 x Block / Konter Kombinationen
- 2 x Block / 2er Konter Kombinationen
- 2 x Fuß- / 2er Faustkombinationen (aus Jiyu Kamai)
- 3 x Fuß- / Knie- / Fußfegetechnik (aus Jiyu Kamai)

Möglichst auch aus der zu zeigenden Kata.

Die Kihontechniken sind im Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi und Sochin Dachi auszuführen und nach der 4. Technik mit einer Wendung im Jiyu Kamai zu beenden. Liste der Basistechniken siehe Tabelle im Anhang.

Es sollen auch Techniken/Kombinationen aus der Drehung (offene/geschlossene Seite) und nach hinten gezeigt werden. Nach der Drehung wieder nach vorne ausrichten; Auch Techniken mit Suri Ashi sind zu zeigen. Das vom Prüfling ausgearbeitete Kihon ist 4 Wochen vor der Prüfung schriftlich beim Trainer bzw. Prüfer einzureichen.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Angriff: Ren Tsuki Jodan  
Oi Tsuki Chudan  
Mae Geri  
Mawashi Geri  
Yoko Geri, Uraken

Abwehr/Konter: frei

Es sind jeweils 4 Angriffe ( 2 x links und 2 x rechts) zu zeigen.

Es sind auch verschiedene Block/Konter Kombinationen zu zeigen.

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff Fuß--/Fußkombinationen (Chudan,Chudan)

Block + Kontertechnik frei (verschiedene Kombinationen zeigen).

**Jiyu Kumite**      2 Minuten Freikampf

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Schlag von vorn, Schlag von der Seite, Würgen von vorne, Würgen von der Seite, Fußtritt vorwärts, Fußtritt von der Seite, Kleidung greifen, Messer von vorn

Abwehr/Konter: frei

**Kata**                      Heian Godan  
(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

**Bunkai**                      4 Anwendungen aus Heian Godan



Braun

## Koshinkan Prüfungsprogramm für den 3. Kyu

### Koshinkan Form / Kihon:

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

1 x Faust-/ Ellenbogenkombination,

2 x Block-/ 2er Konterkombinationen,

2 x Fuß-/ 2er Faust- oder Faust-/ 2er Fußkombination (aus Jiyu Kamai)

1 x 3er Fuß-/ Knie- Fußfegekombinationen (aus Jiyu Kamai),

4 x 4er bis 6er Kombinationen (aus Jiyu Kamai) aller Techniken auch aus der zu

zeigenden Kata, in möglichst vielseitigen Ständen; nach der letzten Technik /

Kombination wieder nach vorne ausrichten in Jiyu Kamai.

In der Oberstufe sollen neben 90° und 180° Drehungen auch 45° Wendungen vom

Mittelpunkt aus, nach vorne links und vorne rechts und auch Richtungsänderungen in den

jeweiligen Kombinationen gezeigt werden. Das vom Prüfling ausgearbeitete Kihon ist 4

Wochen vor der Prüfung schriftlich beim Trainer bzw. Prüfer einzureichen.

### Traditionelle Kumite-Form :

Jiyu Ippon Kumite: Angriff: Jodan

Chudan

3 x Geri,

Abwehr/Konter: frei

verschiedene Block/Konter Kombinationen zeigen

### Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff Faust-/Fußkombination; Fausttechniken (Jodan oder Chudan) und Fußtechniken (Jodan oder Chudan).

Block + Kontertechnik frei (verschiedene Kombinationen zeigen).

Jiyu Kumite 3 Minuten Freikampf

### Selbstverteidigung

Angriff: Messer von vorn außen, Messer von vorn innen, Messer von oben,  
Messer von unten (Bauch) , 2 verschiedene Stockangriffe

Abwehr/Konter: frei

### Kata

Tekki Shodan

(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

### Bunkai

2 Anwendungen aus Heian Godan

2 Anwendungen aus Tekki Shodan



Braun

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 2. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

- 1 x Faust-/ Ellenbogenkombination,
- 2 x Block-/ 2er Konterkombinationen,
- 2 x Fuß-/ 2er Faust- oder Faust-/ 2er Fußkombination (aus Jiyu Kamai)
- 1 x 3er Fuß-/ Knie- Fußfegekombinationen (aus Jiyu Kamai),
- 4 x 4er bis 6er Kombinationen (aus Jiyu Kamai) aller Techniken auch aus der zu zeigenden Kata, in möglichst vielseitigen Ständen; nach der letzten Technik / Kombination wieder nach vorne ausrichten in Jiyu Kamai.

In der Oberstufe sollen neben 90° und 180° Drehungen auch 45° Wendungen vom Mittelpunkt aus, nach vorne links und vorne rechts und auch Richtungsänderungen in den jeweiligen Kombinationen gezeigt werden. Das vom Prüfling ausgearbeitete Kihon ist 4 Wochen vor der Prüfung schriftlich beim Trainer bzw. Prüfer einzureichen.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Jiyu Ippon Kumite: Angriff: Jodan  
Chudan  
3 x Geri,  
Abwehr/Konter: frei  
Verschiedene Block/Konter Kombinationen zeigen

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Je 3 x links , 3 x rechts Angriff Faust-/Fußkombination, Fuß-  
/Faustkombination, Fußfeger oder Fuß-/Fußkombinationen nach Ansage  
des Prüfers  
Block + Kontertechnik frei (verschiedene Kombinationen zeigen).

**Jiyu Kumite** 3 Minuten Freikampf mit wechselnden Partnern.

### **Selbstverteidigung**

Angriff: Messer , Stockangriffe, Schwitzkasten, Verteidigung aus der  
Bodenlage, Pistole

**Kata** Bassai Dai  
(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

**Bunkai** 4 Anwendungen aus Bassai Dai



Braun

## **Koshinkan Prüfungsprogramm für den 1. Kyu**

### **Koshinkan Form / Kihon:**

Es sind zu zeigen ( jeweils 2 x links und 2 x rechts):

1 x Faust-/ Ellenbogenkombination,

2 x Block-/ 2er Konterkombinationen,

2 x Fuß-/ 2er Faust- oder Faust-/ 2er Fußkombination (aus Jiyu Kamai)

1 x 3er Fuß-/ Knie- Fußfegekombinationen( aus Jiyu Kamai),

4 x 4er bis 6er Kombinationen (aus Jiyu Kamai) aller Techniken auch aus der zu zeigenden Kata, in möglichst vielseitigen Ständen; nach der letzten Technik / Kombination wieder nach vorne ausrichten in Jiyu Kamai.

In der Oberstufe sollen neben 90° und 180° Drehungen auch 45° Wendungen vom Mittelpunkt aus, nach vorne links und vorne rechts und auch Richtungsänderungen in den jeweiligen Kombinationen gezeigt werden. Das vom Prüfling ausgearbeitete Kihon ist 4 Wochen vor der Prüfung schriftlich beim Trainer bzw. Prüfer einzureichen.

### **Traditionelle Kumite-Form :**

Jiyu Ippon Kumite: Angriff: Jodan

Chudan

3 x Geri,

Abwehr/Konter: frei

verschiedene Block/Konter Kombinationen zeigen

### **Freie Kumite-Form (aus Jiyu Kamai):**

Faust-/Fußkombination, Fuß-/Faustkombination, Fußfeger oder

Fuß-/Fußkombinationen nach Ansage des Prüfers

Block + Kontertechnik frei (verschiedene Kombinationen zeigen).

**Jiyu Kumite** 3 Minuten Freikampf mit wechselnden Partnern.

**Selbstverteidigung** Nach Ansage des Prüfers aus dem ganzen Programm.

**Kata** Jion oder Empi oder Kanku Dai oder Hangetsu  
(Es können alle Kata aus dem bisherigen Programm geprüft werden)

**Bunkai** 4 Anwendungen

## Liste der Basistechniken

<b>Fausttechniken</b>		<b>Stände</b>	
Oi Tsuki	Gerade Fausstoß	Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung
Gyaku Tsuki	Seitenverkehrter Fauststoß	Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung
Kizami Tsuki	Fausstoß mit Ausfallschritt	Kiba Dachi	Seitwärtsstellung (Reiterstellung)
Tetsui Uchi	Handkantenschlag mit geschlossener Faust	Sochin Dachi	Stark-Ruhe-Stellung
Nukite	Fingerstoß	Kosa Dachi	Überkreuzstellung
Mawashi Tsuki	Halbkreisfauststoß	Neko Ashi Dachi	Katzenfußstellung
Ren Tsuki	Doppelter Fauststoß	Hangetsu Dachi	Halbmondstellung
Sanbon Tsuki	Dreifacher Fauststoß		
Empi	Ellenbogenstoß		
Uraken	Handrückenschlag		
Shuto Uchi	Handkantenschlag Außenkante		
Haito Uchi	Handkantenschlag Innenkante		
Tate Tsuki	Fauststoß Daumen oben		
Ura Tsuki	Infight Fauststoß		
Yama Tsuki	Gleichzeitiger doppelter Fausstoß		
Shotei Tsuki	Handballenstoß		
<b>Abwehrtechniken</b>		<b>Fußtechniken</b>	
Gedan Barai	Abwehr mit Faustkante nach unten	Mae Geri	Gerader Fußstoß
Age Uke	Unterarmabwehr nach oben	Kin Geri	Spanntritt
Uchi Uke	Unterarmabwehr von innen nach außen	Hiza Geri	Kniestoß
Soto Uke	Unterarmabwehr von außen nach innen	Mawashi Geri	Halbkreisfußtritt von außen nach innen (Ballen/Spann)
Shuto Uke	Handkantenabwehr	Yoko Geri	Seitlicher Fußtritt
Nagshi Uke	Fegeabwehr	Ura Mawashi Geri	Halbkreisfußtritt von innen nach außen (Fußsohle)
Jiju Uke	Kreuzblock	Ushiro Geri	Rückwärtsfußstoß
Morote Uke	Doppelblock	Ashi Barai	Fußfeger
Sokutei Mawashi Uke	Fußsohlenabwehr		
Ashibo Kake Uke	Unterschenkelabwehr		