



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate





Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Go kyu
gelber Gürtel

Ukemi-waza

Falltechnik

Ushiro-chugaeri migi/hidari

Rückwärtsrolle rechts/links

Karate-kihon

Schlag, Tritt- und Blocktechniken

Jodan-age-uke

Unterarmblock nach oben

Chudan-soto-uke

Unterarmblock von aussen

Chudan-uchi-uke

Unterarmblock von innen

Chudan-shuto-uke

Handkantenblock

Gedan-barai

Unterarmblock nach unten

Oi-tsuki (Jodan.Chudan,Gedan)

Fauststoss (oben,Mitte,unten)

Gyaku-tsuki (Jodan.Chudan,Gedan)

umgekehrter Fauststoss

(oben,Mitte,unten)

Tetsui-tsuki

Faustballenschlag

Gedan-mae-geri

Vorwärtsfußtritt untere Stufe

Chudan-mae-geri

Vorwärtsfußtritt mittlere Stufe

Kumite

Freikampf

1 Min. gegen einen Angreifer (Semi-Kontakt)

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

1. Kombinationstechnik

Karate no kata

Karate Form

Heian Shodan

1. Karate Form



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



chIchi kyu
orange Gürtel

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari
Yoko-chugaeri migi/hidari
Mae-chugaeri migi

Karate-kihon

Nagashi-uke
Jodan-soto-uke
Jodan-uchi-uke
Chudan-morote-uke
Jodan-ryote-uke
Empi-uchi
Uraken
Shuto-uchi (Tenkan)
Yubisaki-tsuki
Nukite-tsuki (Ippon,Nihon)
Kin-geri
Chudan-yoko-geri
Kagato-geri

Kumite

2 Min. gegen einen Angreifer (Semi-Kontakt)

Renzoku-waza

2. Kombinationstechnik

Karate no kata

Heian Shodan
Heian Nidan

Falltechnik

Rückwärtsrolle rechts/links
Seitwärtsrolle rechts/links
Vorwärtsrolle rechts

Schlag,Tritt- und Blocktechniken

Handfegen
Unterarmblock von aussen (oben)
Unterarmblock von innen (oben)
Doppelblock (Mitte)
Doppelblock Variante (oben)
Ellenbogenschlag nach vorn
Faustrückenschlag
Handkantenschlag von aussen
Fingerstich (ganze Hand)
Fingerstich (ein oder zwei Finger)
Fußspanntritt
Seitwärtsfußtritt (Mitte)
Fersentritt

Freikampf

Kombinationstechniken

Karate Form

1. Karate Form
2. Karate Form



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



sanchi kyu
grüner Gürtel

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari
Yoko-chugaeri migi/hidari
Mae-chugaeri migi/hidari
Tobi-ukemi migi

Falltechnik

Rückwärtsrolle rechts/links
Seitwärtsrolle rechts/links
Vorwärtsrolle rechts/links
Freier Fall rechts

Karate-kihon

Schlag, Tritt- und Blocktechniken

Osae-uke (Jodan, Chudan)

Handkantenblock mit zugreifen
(oben, Mitte)

Juji-uke (Jodan, Gedan)

Kreuzblock (oben, unten)

Mika-tsuki-geri

Fußtrittblock

Yoko-empi-uchi

Ellenbogenschlag zur Seite

Tate-ken

Fauststoss

Haito-uchi

Handinnenkantenschlag

Mawashi-geri (Chudan, Gedan)

Halbkreisfußtritt (Mitte, unten)

Chudan-ushiro-geri

Fersentritt nach hinten (Mitte)

De-ashi-barei

Fußfeger

Kumite

Freikampf

2 Min. gegen einen Angreifer (Semi-Kontakt)

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

4. Kombinationstechnik

Karate no kata

Karate Form

Heian Shodan

1. Karate Form

Heian Nidan

2. Karate Form

Heian Sandan

3. Karate Form

Bruchtest

2. Bretter a 18mm mit der Faust



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Nichi kyu
blauer Gürtel

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari
Yoko-chugaeri migi/hidari
Mae-chugaeri migi/hidari
Tobi-ukemi migi/hidari
Ushiro-ukemi
Mae-ukemi

Falltechnik

Rückwärtsrolle rechts/links
Seitwärtsrolle rechts/links
Vorwärtsrolle rechts/links
Freier Fall rechts/links
Sturz rückwärts
Sturz vorwärts

Karate-kihon

Haito-uke (Jodan, Chudan)
Kuzure-morote-uke
Hiza-geri
Jodan-mae-geri
Jodan-yoko-geri
Jodan-mawashi-geri
Chudan-ura-mawashi-geri
Mae-tobi-geri

Schlag, Tritt- und Blocktechniken

Handinnenkantenblock (oben, unten)
Doppelblockvariante
Kniestoss
Fußballtritt (oben)
Seitwärtsfußtritt (oben)
Halbreisfußtritt (oben)
Fersenhalbkreisfußtritt (Mitte)
gesprungener Fußballtritt

Kumite

2 Min. gegen einen Angreifer (Vollkontakt)
1 Min. gegen zwei Angreifer (Vollkontakt)

Freikampf

Renzoku-waza

6. Kombinationstechnik

Kombinationstechniken

Karate no kata

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan

Karate Form

1. Karate Form
2. Karate Form
3. Karate Form
4. Karate Form

Bruchtest

2 Bretter a 18mm mit der Hand / 2 Bretter a 18mm mit dem Fuß



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



ichi kyu
brauner Gürtel

Ukemi-waza

Falltechnik

Wie Nichi-Kyu

Karate-kihon

Schlag, Tritt- und Blocktechniken

**Tobi-juji-uke
Uraken (Tai-sabaki)
Empi-otoshi
Ushiro-empi-uchi
Morote-tsuki
Teisho-uchi
Hiza-tobi-geri
Kansetsu-geri**

**gesprungener Kreuzblock
gedrehter Fastrückenschlag
Ellenbogenstoss (abwärts)
Ellenbogenstoss (nach hinten)
Doppelfauststoss
Handballenstoss
Kniestoss gesprungen
Fußkantentritt zum Kniegelenk**

Kumite

Freikampf

**2 Min. gegen einen Angreifer (Vollkontakt)
2 Min. gegen zwei Angreifer (Vollkontakt)**

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

8. Kombinationstechnik

Karate no kata

Karate Form

**Haian Shodan
Haian Nidan
Haian Sandan
Haian Yondan
Haian Godan**

**1. Karate Form
2. Karate Form
3. Karate Form
4. Karate Form
5. Karate Form**

Bruchtest

1 Brett a 25mm mit der Faust / 1 Brett a 25mm mit dem Fuß



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Selbstverteidigung von 5.-1. kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Mae ai hanmi katate tori	Handgel. umkl.mit 1 Hand spiegelseitig	1	1	2	2	3
Mae gyaku hanmi katate tori	Handgel.umkl. mit 1 hand über kreuz	1	1	2	2	3
Mae katate tori ryote mochi	beide Hände greifen einen Arm	1	1	2	2	3
Mae ryote tori	beide Handgel. von vorne	1	1	1	2	2
Ushiro ryote tori	beide Handgel. von hinten		1	1	2	2
Mae hiji tori	Griff zum Ellenbogen	1	1	1	1	2
Mae ryote hiji tori	beide Ellenb. greifen	1	1	1	2	2
Ushiro hiji tori	Griff zum Ellenbogen von hinten	1	1	1	1	2
Ushiro ryote hiji tori	beide Ellenb. von hinten		1	1	2	2
Mae kata tori	Griff zur Schulter	1	1	1	2	3
Mae ryote kata tori	beide Schultern von vorne	1	1	1	1	2
Ushiro kata tori	eine Schulter von hinten	1	1	1	2	3
Ushiro ryote kata tori	beide Schultern von hinten		1	1	2	3
Mae kubi jime	Würgen von vorne mit 1 Hand	1	1	1	2	3
Mae ryote kubi jime	Würgen von vorne mit beiden Händen	1	1	1	2	3
Yoko ryote kubi jime	Würgen von der seite mit beiden Händen	1	1	1	2	3
Ushiro kubi jime	Würgen von hinten mit 1 Hand		1	1	1	2
Ushiro ryote kubi jime	Würgen von hinten mit beiden Händen	1	1	1	1	2
Mae kami tsukami	Haargriff von vorn			1	2	3
	Haargriff von vorn mit beiden Händen				2	3
Ushiro kami tsukami	Haargriff von hinten			1	2	3
Ushiro ryote kami tsukami	Hargriff von hinten mit beiden Händen					2
Mae sode tori	Griff zum Ärmel von vorn	1	1	2	2	3
Mae ryote sode tori	beide Ärmel von vorne	1	1	2	2	3
Ushiro sode tori	1 Ärmel von hinten	1	1	2	2	3
Ushiro ryote sode tori	beide Ärmel von hinten		1	1	2	2
Mune tori	Griff zur Jacke in Brusthöhe	1	1	1	2	3
Mae eri tori	Reversgriff	1	1	2	2	3
Mae ryote eri tori	beide Revere greifen	1	2	2	2	3
Ushiro eri tori	Kragengriff		1	1	1	2
Mae dori	Körperumkl. von vorn	1	1	1	1	2
Yoko dori	Körperumkl. von der Seite	1	1	1	1	2
Ushiro dori	Körperumkl. von hinten	1	1	1	1	2
Kuzure kubi jime	Schwitzkasten	1	1	1	2	2



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Selbstverteidigung von 5. - 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Chudan oi tsuki	Fausstoss mitte	3	4	5	6	7
Jodan oi tsuki	Fausstoss zum Kopf	3	4	5	6	7
Shomen uchi	Schlag von oben	3	4	5	6	7
Yokomen uchi	Schlag von der Seite	3	4	5	6	7
Yokomen gyaku uchi	Schlag von der Innenseite	2	2	3	3	5
Renzuko waza	Schlagdoublette	1	2	3	5	6
Chudan mae geri	Fussballentritt mitte	1	2	2	3	5
Chudan mawashi geri	Hablkreisfusstritt mitte		1	2	3	5
Jodan mawashi geri	Halbreisfusstritt oben		1	2	3	3
Chudan yoko geri	seitlicher Fusstoss mitte		1	1	2	3
Jodan yoko geri	Seitlicher Fusstoss oben		1	1	2	3
Ura mawashi geri	Halbreisfusstritt von der Innenseite			1	2	3
Ushiro geri	Fusstoss rückwärts			1	2	3
Hiza geri	Kniestoss			1	2	3
Hiji tori Shomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von oben	1	2	3	4	5
Hiji tori Yokomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von der Seite	1	2	3	5	6
Hiji tori Chudan tsuki	Griff zum Ellb. Fauststoss mitte	1	2	3	4	6
Kata tori Shomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von oben	1	2	3	5	6
Kata tori Yokomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Kata tori Chudan tsuki	Griff zur Schulter Fauststoss mitte	1	2	3	4	5
Kubi jime Shomen uchi	einarmig würgen Schlag von Oben	1	2	3	4	5
Kubi jime Yokomen uchi	einarmig würgen Schlag von der Seite	1	2	3	4	6
Kubi jime Chudan tsuki	einarmig würgen Fauststoss mitte	1	2	3	3	4
Eri tori Shomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von oben		1	2	3	4
Eri tori Yokomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Eri tori Chudan tsuki	Griff zum Kragen Fauststoss mitte	1	2	3	4	5



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Selbstverteidigung von 5. - 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Tanto tori mae tsuki	Florettstich			1	2	3
Tanto tori oroshi tsuki	Messerstich von oben			1	2	3
Tanto tori yoko tsuki	Messerstich von der Seite			1	2	3
Tanto tori gyaku tsuki	Messerstich von der Innenseite			1	2	3
Tanto tori gedan tsuki	Messerstich von unten			1	2	3
	Stockschlag von oben			2	2	3
	Stockschlag von der Seite			2	2	3
	Stockschlag von der Innenseite			2	2	3
	Stockstich nach vorn			2	2	3
Kenju o onaki tsuki tsu kero	Pistolenangriff Bauchhaltung				1	2
Kenju o atama no mae ni	Pistole aufgesetzt vorne am Kopf				1	2
Kenju o atama no yoko ni	Pistole aufgesetzt seitlich am Kopf				1	2
Kenju atama no ushiro ni	Pistole aufgesetzt von hinten am Kopf				1	2
Kenju no ushiro ni	Pisolenangriff Rückenhaltung				1	2
Renzoku-Waza	Kombinationstechniken	1	2	4	6	8
Futari-gagkari	Verteidigung gegen einen Angreifer	1 Min.	2 Min.	2 Min.	2 Min.	2 Min.
Futari-gagkari	Verteidigung gegen zwei Angreifer				1 Min.	2 Min.



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Selbstverteidigung von 5. - 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
	knieend Würgen von der Seite			2	2	2
	Würgen knieend zwischen den Beinen	1	1	1	2	2
	Würgen von Ritlings				2	2
	Würgen vom Kopf				1	2
	Fustritt in den Unterleib	1	1	1	2	2
	Fustritt in die Körperseite	1	1	1	2	2
	Fustritt zum Kopf	1	1	1	1	2
	Fustritt seitlich zum Kopf	1	1	1	1	2
	Ritlings einarmig fassen mit Schlag zum Kopf		1	1	2	2
	Ritlings Schlagdoublette zum Kopf			1	1	2



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Sho dan
schwarzer Gürtel

Ukemi-waza

Falltechnik

Wie ichi-Kyu

Ushiro-chugaeri

Rückwärtsrolle über die Bank

Yoko-ukemi

Sturz seitwärts über die Bank

Tobi-ukemi

Sturz vorwärts über die Bank

Tobi-chugaeri

Hechtsprung über drei Bänke

Karate-kihon

Schlag, Tritt- und Blocktechniken

Shuto-uke (Jodan, Gedan)

Handkantenblock (oben, unten)

Jodan-morote-uke

Doppelblock oben

Tai-sabaki-tetsui-tsuki

Faustballenschlag aus der Drehung

Shuto-uchi (irimi)

Handkantenschlag von innen

Gedan-osae-nukite-waza

Fingerstich unten mit zugreifen

Jodan-empi-uchi

Ellenbogenschlag nach oben

Jodan-mawashi-geri

Halbkreisfußtritt nach oben

Jodan-ura-mawashi-geri

Fersenhalbreisfußtritt oben

Jodan-kagato-geri

Fersentritt von oben

Ushiro-ura-mawashi-geri (Jodan, Chudan)

Fersenhalbkreisfußtritt aus der Drehung (oben, Mitte)

Mawashi-tobi-geri

gesprungener Halbkreisfußtritt

Yoko-tobi-geri

gesprungener Seitwärtsfußtritt

Tobi-ushiro-geri

gesprungener Fersentritt

Tobi-ushiro-ura-mawashi-geri

gesprungener

Fersenhalbkreisfußtritt

Nage-waza

Wurftechniken

Hasami-gaeshi

Scherenwurf

Tai-sabaki-kani-basami

Scherenwurf aus der Drehung

Kumite

Freikampf

2 Min. gegen einen Angreifer (Vollkontakt)

2 Min. gegen zwei Angreifer (Vollkontakt)

1 Min. gegen einen Angreifer mit Kurzstock



Prüfungsprogramm Shin-Ryu Goshin-Karate



Sho dan
schwarzer Gürtel

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

10. Kombinationstechnik

Karate no kata

Karate Form

Haian Shodan
Haian Nidan
Haian Sandan
Haian Yondan
Haian Godan
Tekki Shodan
Bassai-Dai

1. Karate Form
2. Karate Form
3. Karate Form
4. Karate Form
5. Karate Form
6. Karate Form
7. Karate Form

Bruchtest

1 Brett a 25mm mit der Faust
2 Bretter a 25mm mit dem Fuß
1 Brett a 25mm nach Wahl