



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Prüfungsprogramm für den 1. DAN - Schwarzgurt

Stand: Mrz 20

Ergänzend zum bisherigen Prüfungsprogramm:

1.	Kihon (Grundschule)
1.1.	Tachi (Stände) Siehe bisheriges Prüfungsprogramm
1.2.	Te (Handpositionen) Keiko Keito Koko
1.3.	Ken (Faustpositionen) Oyaybi
1.4.	Ashi (Fuß/Beinpositionen) Siehe bisheriges Prüfungsprogramm
1.5.	Tsuki-Waza (Stoß-Techniken) Mae-Atama-Zuki Yoko-Atama-Zuki Ushiro-Atama-Zuki
1.6.	Uchi-Waza (Schlag-Techniken) Siehe bisheriges Prüfungsprogramm
1.7.	Uke-Waza (Block-Techniken) Te-Nagashi Uke Seiken-Gedan-Nagashi-Uke Te-Gedan-Nagashi-Uke
1.8.	Keri-Waza (Tritt-Techniken) (Mawashi-Tobi-Geri)* (Yoko-Tobi-Geri)*
2.	Kumite
2.1.	Ippon-Kumite 1. - 14. Ippon-Kumite (+2 / 13. - 14.)
2.2.	Kihon-Kumite 1. - 20. Kihon-Kumite (+5 / 16. - 20.)
2.3.	Kempo-Kumite 1. - 10. Kempo-Kumite (+3 / 8. - 10.)
2.4.	Kaeshi Kumite / Blockformen Shodan / 1. Blockform Nidan / 2. Blockform
3.	Sifat / Kata
	Kelima (5. Sifat / 5. Kata) Keenam (6. Sifat / 6. Kata)

4.	Taikyoku Sandan (3. Taikyoku)
5.	Bo
5.1.	Bo-Kumite 1. - 3. Bo-Kumite (+1 / 3.)
5.2.	Shaolin-Gun / Bo-Kata (+1) 4. Shaolin Gun / Bo Yondan
6.	Fallschule (nach Vorgabe der PK) Seitlich (rechts und links, erweitert)
7.	Juji-Kumite (nach Vorgabe der PK) Siehe bisheriges Prüfungsprogramm
8.	Selbstverteidigung
8.1.	SV single 1 F, 1 T, 1 S, 1 K, 1 H, 1 W, 1 Z, 1 L, 1 M

Weitere Informationen, Richtlinien und Vorgaben sind der jeweilig gültigen Prüfungsordnung zu entnehmen.

Legende zu Abkürzungen und Kennzeichnungen:

F	Faust- oder Schlagangriff, freigestellt
T	Trittangriff, freigestellt
S	Schubsangriff, freigestellt
K	Klemmen (Festhalten des Oberkörpers oder Schwitzkasten)
H	Halten der Extremitäten
W	Würgeangriffe
Z	Angriffsart Haareziehen
L	Langwaffe (Stock)
M	Messerangriff