



# Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Prüfungsprogramm für den 1. KYU -Braungurt

Stand: Mrz 20

Ergänzend zum bisherigen Prüfungsprogramm:

<b>1.</b>	<b>Kihon (Grundschule)</b>
<b>1.1.</b>	<b>Tachi (Stände)</b> Shorin-Kokutsu-Dachi Shorin-Zenkutsu-Dachi Tsuru-Ashi-Dachi
<b>1.2.</b>	<b>Te (Handpositionen)</b> Seiryuto
<b>1.3.</b>	<b>Ken (Faustpositionen)</b> Nakadaka-Ken Hiraken Kumade
<b>1.4.</b>	<b>Ashi (Fuß/Beinpositionen)</b> Siehe bisheriges KYU-Prüfungsprogramm
<b>1.5.</b>	<b>Tsuki-Waza (Stoß-Techniken)</b> Hiraken-Zuki Yama-Zuki
<b>1.6.</b>	<b>Uchi-Waza (Schlag-Techniken)</b> Tate-Empi-Uchi Tora-Mae-Ashi Otoshi-Empi-Uchi
<b>1.7.</b>	<b>Uke-Waza (Block-Techniken)</b> Kake-Uke Morote-Uke
<b>1.8.</b>	<b>Keri-Waza (Tritt-Techniken)</b> Mae-Tobi-Geri Gyaku-Mawashi-Tobi-Geri Gyaku-Mikazuki-Tobi-Geri
<b>2.</b>	<b>Kumite</b>
<b>2.1.</b>	<b>Ippon-Kumite</b> 1. - 12. Ippon-Kumite (+2 / 11. - 12.)
<b>2.2.</b>	<b>Kihon-Kumite</b> 1. - 15. Kihon-Kumite (+5 / 11. - 15.)
<b>2.3.</b>	<b>Kempo-Kumite</b> 1. - 7. Kempo-Kumite (+3 / 5. - 7.)
<b>3.</b>	<b>Sifat / Kata</b> Keempat (4. Sifat / 4. Kata)
<b>4.</b>	<b>Taikyoku</b> Nidan (2. Taikyoku)
<b>5.</b>	<b>Bo</b>
<b>5.1.</b>	<b>Bo-Kumite</b> 1. - 2. Bo-Kumite (+1 / 2.)
<b>5.2.</b>	<b>Shaolin-Gun / Bo-Kata</b> 3. Shaolin Gun / Bo Sandan
<b>6.</b>	<b>Fallschule (nach Vorgabe der PK)</b> Rückwärts, erweitert

<b>7.</b>	<b>Juji-Kumite (nach Vorgabe der PK)</b> Juji-Kumite
<b>8.</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
<b>8.1.</b>	<b>SV single</b> 1 F, 1 T, 1 S, 1 K, 1 W, 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, Schwitzkasten)
W	Würgeangriffe
L	Langwaffe (Stock)
M	Messerangriff