



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

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Prüfungsprogramm für den 2. KYU - Blaugurt

Stand: Mrz 20

Ergänzend zum bisherigen Prüfungsprogramm:

<b>1.</b>	<b>Kihon (Grundschole)</b>
<b>1.1.</b>	<b>Tachi (Stände)</b>
	Teiji-Dachi Fudo-Dachi Uchi-Hachiji-Dachi Kake-Dachi Hangetsu-Dachi
<b>1.2.</b>	<b>Te (Handpositionen)</b>
	Toho
<b>1.3.</b>	<b>Ken (Faustpositionen)</b>
	Ippon-Ken
<b>1.4.</b>	<b>Ashi (Fuß/Beinpositionen)</b>
	Heisoku Hiza
<b>1.5.</b>	<b>Tsuki-Waza (Stoß-Techniken)</b>
	Seiken-Mawashi-Zuki
<b>1.6.</b>	<b>Uchi-Waza (Schlag-Techniken)</b>
	Shuto-Sakotsu-Uchikomi Uraken-Shita-Uchi Seiken-Ago-Uchi Yoko-Empi-Uchi
<b>1.7.</b>	<b>Uke-Waza (Block-Techniken)</b>
	Morote-Gedan-Shotei-Uke Morote-Jodan-Shotei-Uke Manji-Uke
<b>1.8.</b>	<b>Keri-Waza (Tritt-Techniken)</b>
	Ura-Mawashi-Geri Gyaku-Mawashi-Geri Gyaku-Mikazuki-Geri Ushiro-Mawashi-Geri
<b>2.</b>	<b>Kumite</b>
<b>2.1.</b>	<b>Ippon-Kumite</b>
	1. - 10. Ippon-Kumite (+2 / 9. - 10.)
<b>2.2.</b>	<b>Kihon-Kumite</b>
	1. - 10. Kihon-Kumite (+5 / 6. - 10.)
<b>2.3.</b>	<b>Kempo-Kumite</b>
	1. - 4. Kempo-Kumite (+2 / 3. - 4.)
<b>3.</b>	<b>Sifat / Kata</b>
	Ketiga (3. Sifat / 3. Kata)
<b>4.</b>	<b>Taikyoku</b>
	Shodan (1. Taikyoku)
<b>5.</b>	<b>Bo</b>
<b>5.1.</b>	<b>Bo-Kumite</b>
	1. Bo-Kumite

<b>5.2.</b>	<b>Shaolin-Gun / Bo-Kata</b>
	2. Shaolin Gun / Bo Nidan
<b>6.</b>	<b>Fallschule (nach Vorgabe der PK)</b>
	Vorwärts, erweitert, In Bewegung
<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 L

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)
L	Langwaffe (Stock)