



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Prüfungsprogramm für den 3. KYU - Grüngurt

Stand: Mrz 20

Ergänzend zum bisherigen Prüfungsprogramm:

1.	Kihon (Grundschule)
1.1.	Tachi (Stände) Kokutsu-Dachi Renoji-Dachi Shiko-Dachi
1.2.	Te (Handpositionen) Ippon-Nukite Nihon-Nukite Yonhon-Nukite
1.3.	Ken (Faustpositionen) Uraken
1.4.	Ashi (Fuß/Beinpositionen) Sokuto Kakato
1.5.	Tsuki-Waza (Stoß-Tchniken) Morote-Zuki
1.6.	Uchi-Waza (Schlag-Techniken) Uraken-Shomen-Uchi Uraken-Sayu-Uchi Uraken-Hizo-Uchi Shuto-Sakotsu-Uchi (Chudan) / Mae-Empi-Uchi Jodan-Empi-Uchi
1.7.	Uke-Waza (Block-Techniken) Otoshi-(Ude-)Uke Age-Uke
1.8.	Keri-Waza (Tritt-Techniken) Fumi-Komi Kakato-Geri-Gedan Kakato-Geri-Chudan Kakato-Geri-Jodan
2.	Kumite
2.1.	Ippon-Kumite 1. - 8. Ippon-Kumite (+2 / 7. - 8.)
2.2.	Kihon-Kumite 1. - 5. Kihon-Kumite (+3 / 3. - 5.)
2.3.	Kempo-Kumite 1. - 2. Kempo-Kumite
3.	Sifat / Kata Kedua (2. Sifat / 2. Kata)
4.	Bo
4.1.	Shaolin-Gun / Bo-Kata 1. Shaolin Gun / Bo Shodan

5.	Fallschule (nach Vorgabe der PK) Seitlich (rechts, links)
6.	Juji-Kumite (nach Vorgabe der PK) Randori (Zuki, Uchi, Keri, Uke) Juji-Kumite
7.	Selbstverteidigung
7.1.	SV single 2 F, 1 T, 1 S

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