



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Prüfungsprogramm für den 4. KYU - Orangegurt

Stand: Mrz 20

Ergänzend zum bisherigen Prüfungsprogramm:

1.	Kihon (Grundschule)
1.1.	Tachi (Stände) Neko-Ashi-Dachi Musubi-Dachi Sanchin-Dachi Hachiji-Dachi
1.2.	Te (Handpositionen) Haishu Kakuto Shotei
1.3.	Ken (Faustpositionen) Tettsui
1.4.	Ashi (Fuß/Beinpositionen) Koshi Teisoku
1.5.	Tsuki-Waza (Stoß-Techniken) Ura-Zuki Tate-Zuki
1.6.	Uchi-Waza (Schlag-Techniken) Shuto-Uchi-Uchi Tettsui-Uchi Tate-Uchi Ushiro-Empi-Uchi
1.7.	Uke-Waza (Block-Techniken) (Seiken-)Gedan-Jodan-Juji-Uke Shotei-Gedan-Uke
1.8.	Keri-Waza (Tritt-Techniken) Yoko-Geri Kansetsu-Geri Hiza-Geri Mikazuki-Geri
2.	Kumite
2.1.	Ippon-Kumite 1. - 6. Ippon-Kumite (+2 / 5. - 6.)
2.2.	Kihon-Kumite 1. - 2. Kihon-Kumite
3.	Sifat / Kata Pertama (1. Sifat / 1. Kata)
4.	Fallschule (nach Vorgabe der PK) Rückwärts
5.	Juji-Kumite (nach Vorgabe der PK) Randori (Zuki, Uchi, Keri, Uke) Juji-Kumite

6.	Selbstverteidigung
6.1.	SV single 1 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