



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Prüfungsprogramm für den 5. KYU - Gelbgurt

Stand: Mrz 20

Programm:

1.	Kihon (Grundschule)
1.1.	Tachi (Stände)
	Heisoku-Dachi Heiko-Dachi Kiba-Dachi Zenkutsu-Dachi
1.2.	Te (Handpositionen)
	Shuto Haito
1.3.	Ken (Faustpositionen)
	Seiken
1.4.	Tsuki-Waza (Stoß-Techniken)
	(Seiken-)Oi-Zuki-Jodan (Seiken-)Oi-Zuki-Chudan (Seiken-)Oi-Zuki-Gedan (Seiken-)Gyaku-Zuki-Jodan (Seiken-)Gyaku-Zuki-Chudan (Seiken-)Gyaku-Zuki-Gedan
1.5.	Uchi-Waza (Schlag-Techniken)
	Haito-Uchi Shuto-Ganmen-Uchi
1.6.	Uke-Waza (Block-Techniken)
	(Seiken-)Jodan-Uke (Seiken-)Uchi-Uke (Seiken-)Soto-Uke (Seiken-)Gedan-Barei
1.7.	Keri-Waza (Tritt-Techniken)
	Mae-Geri Kin-Geri Mawashi-Geri Ushiro-Geri
2.	Kumite
2.1.	Ippon-Kumite
	1. - 4. Ippon-Kumite
3.	Fallschule (nach Vorgabe der PK)
	Vorwärts, einfach
4.	Juji-Kumite (nach Vorgabe der PK)
	Randori (Zuki, Uchi, Keri, Uke)

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