

Das Prüfungsprogramm im Shaolin Kempo im SV Blau-Weiß Aasee e.V.

Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (1. roter Streifen):

- 1) Schrittdiagramm
- 2) 1.-6. Verteidigung

Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (2. roter Streifen):

- 1) Programm zum 8. Kyu; mehr Präzision, Kraft und Sicherheit in den Ausführungen
- 2) Schrittdiagramm, alleine gelaufen
- 3) 7.-10. Verteidigung

Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (3. roter Streifen):

- 1) Programm zum 7. Kyu; s.o.
- 2) 1.-3. Kempo-Kumite
- 3) Fallschule: Seitwärtsfallen

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (gelber Gürtel):

1) Schrittdiagramm

2) 1. Kata

3) 10 Verteidigungen

4) 1.-3. Kempo-Kumite

5) Fallschule: Seitwärtsfallen
Kempo-Rolle vorwärts

6) Kenntnisse von Begriffen und Ausführung:

Gedan (Genital)

Chudan (Bauch)

Jodan (Kopf)

Oi Tsuki (Gleichseitiger Fauststoß)

Gyaku Tsuki (wechselseitiger Fauststoß)

Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri (Tritt nach vorn, zur Seite, im Halbkreis)

Tettsui Uchi (Hammerschlag)

Empi Uchi (Ellbogenstoß)

Gedan Barai (Unterarmblock)

Stellungen: Zenkutsu Dachi

Kiba Dachi

Nekoashi Dachi

Das Prüfungsprogramm im Shaolin Kempo im SV Blau-Weiß Aasee e.V.

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (oranger Gürtel):

- 1) Programm zum 5. Kyu; mehr Präzision, Kraft und Sicherheit in den Ausführungen
- 2) 2. Kata
- 3) 4.-6. Kempo-Kumite
- 4) Fallschule: Kempo-Rolle vorwärts mit sofortigem Aufstehen
Kempo-Rolle vorwärts mit Abschlagen
Fallen nach vorne
Fallen nach hinten
- 5) Kenntnisse von Begriffen und Ausführung:

Nagashi-Uke (Abwehr mit der flachen Hand)

Juji-Uke (Kreuzblock, unterscheiden: Gedan Juji-Uke: Abwehr gegen
Fußangriff mit geschlossenen Fäusten, Jodan Juji-Uke: Abwehr gegen
Faustangriff mit offenen Händen)

Hiza-Geri (Kniestoß)

Kin-Geri, Kansetsu-Geri (Tritt mit Fußrücken zum Genitalbereich, Tritt mit
Fußaußenkante zum Kniegelenk)

Uchi-Uke (Abwehr mit nach vorne abgeknickter Hand, Innenhandkante)

Soto-Uke (Abwehr mit Kleinfinger-Unterarmseite, geschlossene Faust, Ausführung: hinter dem Kopf Schwung holen, im Halbkreis zur Schulter oder zum Oberarm schlagen)

Vorsilbe „Seiken“, z.B. Seiken-Uchi-Uke (wie Uchi-Uke, nur mit geschlossener Faust)

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel):

- 1) Programm zum 4. Kyu; höhere Ausführungsgeschwindigkeit, dennoch verbesserte Präzision, Kraft und Sicherheit. Bei Partnerübungen wird ein **leichtes** Touchieren der Techniken gefordert; der Prüfling muß in der Lage sein, sich auf wechselnde Partner einstellen zu können.
- 2) 3. Kata
- 3) 7.-10. Kempo-Kumite
- 4) Fallschule: Kempo-Rolle vorwärts, beide Ausführungen, mit Anlauf und eingesprungen (Flugrolle), auch über niedrige Hindernisse
Kempo-Rolle rückwärts
Fallen „über den Gürtel“ des Partners
Fallen nach vorne und hinten mit Wegziehen der Beine
- 5) Selbstverteidigung: Je eine Verteidigung gegen einen Angriff aus den Sparten a)-g):
 - a) Würgen (von vorne, hinten, seitlich, mit dem Unterarm...)
 - b) Würgen in Bodenlage (seitlich kniend, im Reitsitz, zwischen den Beinen kniend, hinter dem Kopf kniend)
 - c) Handgelenk fassen (einhändig gleichseitig, diagonal gefaßt, beidhändig, beidhändig von hinten...)
 - d) Kragen fassen (einhändig, beidhändig, von vorne, hinten, seitlich...)
 - e) Haare fassen (vorne, hinten, seitlich...)
 - f) Schwitzkasten (von vorne, seitlich...)
 - g) Körperumklammerung (vorne, hinten, mit und ohne Anheben...)
- 6) Kenntnisse von Begriffen und Ausführung:

Tate-Tsuki (Fauststoß mit Vierteldrehung der Hand)
Vorsilbe „Morote“, z.B. Morote-Jodan-Tsuki (gleichzeitig mit beiden Händen bzw. Fäusten ausgeübte Technik)

Rin-Tsuki (beide Fäuste schlagen blitzschnell hintereinander zum angegebenen Ziel)

Shotei-Uke (Abwehr mit den Handballen)

Shuto-Uchi, Shuto-Uke (Außenhandkantenstoß, Außenhandkantenabwehr)

Ushiro-Mawashi-Geri (Halbkreisfußtritt mit gestrecktem Bein, es trifft die Ferse auf)

O-Soto-Gari (Fußfeger, bekannt aus der 8. Verteidigung; die Technik trifft in der Kniekehle oder etwas darunter an der Wade auf, gleichzeitig sollte durch Druck gegen die Schulter das Gleichgewicht gebrochen werden.)

Das Prüfungsprogramm im Shaolin Kempo im SV Blau-Weiß Aasee e.V.

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (blauer Gürtel):

- 1) Prüfungsprogramm zum 3. Kyu; allmähliches Loslösen vom „starren“ Bewegungsablauf, d.h. mehr Fluß in den Techniken, gezielterer, präziserer Einsatz des ganzen Körpers bei Techniken, z.B. deutlicher Hüfteinsatz bei den Fußritten; Blocktechniken, die nicht nur z.B. vom Arm ausgeführt werden, sondern durch den Körper Unterstützung finden (Bsp.: Nagashi-Uke in der 1. Verteidigung mit Drehung von Zenkutsu-Dachi links in rechts); geschmeidige Standwechsel, d.h. allmähliches Annähern ans „katzenhafte“ Schleichen (unhörbare Schritte, kein „Poltern“).
- 2) 4. Kata
- 3) 11.-15. Kempo-Kumite
- 4) Fallschule: Kempo-Flugrolle vorwärts, d.h. weiterer Sprung in die Rolle, über höhere Hindernisse, mit und ohne Aufheben von schmalen Gegenständen (Stock, Messer) Kempo-Rolle vorwärts und anschließend ohne Pause/Aufstehen Kempo-Rolle rückwärts
- 5) Selbstverteidigung: Je zwei Verteidigungen gegen einen Angriff aus den Sparten a)-i), siehe hierzu auch Prüfungsprogramm zum 3. Kyu:
 - h) Stockangriff (von oben, seitlich innen nach außen, außen nach innen, Stockstich)
 - i) Messerangriff (Stich von oben, Stich von unten, Stilletstich, Schnitt/ Stich von außen nach innen und innen nach außen)
- 6) Kenntnisse von Begriffen und Ausführung:

Alle Techniken der 10 Verteidigungen und der Kempo-Kumite 1-15.

Das Prüfungsprogramm im Shaolin Kempo im SV Blau-Weiß Aasee e.V.

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauer Gürtel):

1. Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, Vorlage einer gültigen 1. Hilfe-Bescheinigung, zwei mal Probetraining unter Aufsicht absolviert
2. Prüfungsprogramm zum 2. Kyu. Deutlicher Fluß in den Ausführungen, körperbetonte Ausführung aller Techniken, gute Präzision und Sicherheit auch bei wechselnden Angreifern und hohem Ausführungstempo
3. 5. Kata
4. 16. – 20. Kempo – Kumite
5. Fallschule: „freier Fall“, d.h. seitwärts fallen aus halbem Salto vorwärts
6. Selbstverteidigung: Kenntnis von Verteidigungen gegen alle möglichen Angriffe aus den Sparten a) – i)
7. Kenntnisse von Begriffen und Ausführung:

Alle Techniken der 10 Verteidigungen und der Kempo-Kumite 1-20