

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

## Ausbildungs- und Prüfungsordnung

### SHAOLIN KEMPO Karate

(vom Dez. 2018, aktualisiert am 31. Juli 2020)

#### INFO:

- **Um die Lesbarkeit angenehm zu halten, haben wir uns für die männliche Schreibweise entschieden. Die weiblichen KEMPOKA sind für uns selbstverständlicher, gleichberechtigter Partner auf Augenhöhe.**

**Diese Ausbildungs- und Prüfungsordnung wurde erstellt, um den Trainern und Prüfern eine gemeinsame Basis für ihre Arbeit zu schaffen.**

Themenübersicht	Seite
1. SHAOLIN KEMPO Spezifika	
1.1 Entstehung	1
1.2 Systemmerkmale und Festlegungen	1
2. Ausbildung und Prüfung	2
2.1. Grundsul- und Basistechniken	
2.2. Partnerübungen	
2.3. Kempo-Formen	
2.3.1 für Schülergrade und Meistergrade	
2.4. Freikampf	
2.5. Selbstverteidigung	
2.6. Einheitlicher Gruß	3
3. Prüfungsinhalte für Kyu-Grade	4
4. Prüfungsinhalte für DAN-Grade	5
5. Zuständigkeit und Inkraftsetzung	6

## 1. SHAOLIN KEMPO Spezifika

### 1.1 Entstehung<sup>1</sup>

Gerald Karel Meijers, 10 DAN, gilt als Begründer der Kampfkunst SHAOLIN KEMPO. Er wurde 1928 in eine mongolische Adelsfamilie hineingeboren, unter dem Namen Dschero Khan Chen Tao. Auf Grund der innerstaatlichen Konflikte musste er schon im Kindesalter fliehen. In der Folge wurde er von einem holländischen Unteroffizier adoptiert. Dschero Khan bekam über seinen Pflegevater den Namen Gerald Karel Meijers, den er aus staatsrechtlichen Gründen behielt. Herr Meijers lebt bis heute in den Niederlanden.

G. K. Meijers entwickelte aus den Erfahrungen mit chinesischen und japanischen Stilen und Techniken, die er als junger Mensch u.a. in chinesischen Klöstern sammeln konnte, sein SHAOLIN KEMPO. Er lernte u.a. bei Karate- und Kempo-Meistern wie z.B. Yamaguchi Gogen (Goju Ryu), Nakama Michiomi (So Doshin, Shorinji Kempo). Auf Grund der Erfahrungen mit chinesischen und japanischen Kampfkünsten entstand seine Bezeichnung „SHAOLIN KEMPO“. „SHAOLIN“ wird in diesem Zusammenhang mit dem buddistisch geprägten harten Kampfstil „CHUAN SU“ aus Nordchina verknüpft. „KEMPO“ steht für die philosophischen, meditativen und technischen Einflüsse japanischer Karate-Stile – insbesondere des japanischen KEMPO.

G. K. Meijers alias Dschero Khan Chen Tao verbreitete über die Niederlande (ab 1962) sein SHAOLIN KEMPO nach Deutschland (Herman Scholz 4. DAN, 1967).

<sup>1</sup> vgl. „SHAOLIN KEMPO für Fortgeschrittene“: R. Czerny u. K. Konrad, 2016, S. 13 f., 1. Aufl.

### 1.2. Systemmerkmale und Festlegungen

Die typischen Merkmale im SHAOLIN KEMPO kommen m.E. wie folgt zum Ausdruck:

#### 1.2.1 Stände

Als spezifische Merkmale des SHAOLIN KEMPO sind einige charakteristische Stände zu nennen. Als typisch sind die Stellungen Nekoashi Dachi (in zwei Varianten ausgeführt), die sogenannten Shorin Stände (Shorin Kokutsu Dachi und Shorin Zenkutsu Dachi), sowie Kake Dachi hervorzuheben.

## 1.2.2 Wechselnde Standhöhen

Unverkennbar im SHAOLIN KEMPO sind die wechselnden Standhöhen, die den einzelnen Techniken Kraft und Dynamik verleihen und der jeweiligen taktischen Situation angepasst sind.

## 1.2.3 YingYang-Prinzip

Das SHAOLIN KEMPO ist ein System der wechselnden Verbindung von kraftvoller Dynamik und vitaler Gewandtheit. Darunter wird

- der Übergang von arretierenden, harten Techniken zu fließenden, geschmeidigen Bewegungen,
- der Wechsel von langsamen mit schnellen Phasen verstanden, Bezug nehmend auf das polarisierende Prinzip des chinesischen "Yin und Yang".

## 1.2.4 Wettkampf

Das Messen der eigenen Fähigkeiten und Kräfte in der sportlichen Auseinandersetzung im Rahmen eines leistungsorientierten Wettkampfs, nimmt wie in vielen anderen Kampfsportarten neben den technisch-stilistischen Aspekten auch Raum ein.

## 1.2.5 Kumite

Als Kumite werden festgelegte Partnerübungen bezeichnet. Sie sind Verteidigungen gegen vorgeschriebene Angriffe in Kombinationen von Ausweichbewegungen, Abwehr- und Kontertechniken:

- Zunächst jeweils vorgegebener Angriff rechts mit festgelegter Verteidigung
- danach 2. Version: Angriff als auch Verteidigung spiegelverkehrt

## 1.2.6 Formen

Eine hohe Anforderung stellen im SHAOLIN KEMPO die Formen dar. Sie sind festgelegte Kämpfe/Verteidigungen gegen mehrere, imaginäre Gegner, deren Angriffe aus unterschiedlichen Richtungen erfolgen. Die Beherrschung der Techniken, des Körpereinsatzes sowie die Koordinierung komplexer Bewegungsabläufe kommen zum Ausdruck. Schüler- und Meisterformen werden unterschieden.

## 1.2.7 Selbstverteidigung

Ein weiteres Merkmal des SHAOLIN KEMPO ist die Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigungstechniken versetzen den Verteidiger in die Lage, sich gegen verschiedenste Angriffe zu wehren bzw. sich zu befreien.

Zunächst mittels Techniken aus Kata und Kumite (Bunkai). Fortgeschrittene mit Hebel- und Befreiungstechniken aus dem Dju Su nach Manfred Eckert.

Während bei Anfängern auf eine sinnvolle, effektive und situationsentsprechende Auswahl von einfachen Techniken Wert gelegt wird, zählt bei Fortgeschrittenen die Ausgewogenheit von Hebel-, Wurf-, Hand- und Fußtechniken.

- zunächst jeweils vorgegebener Angriff rechts mit festgelegter Verteidigung
- danach 2. Version: Angriff als auch Verteidigung spiegelverkehrt

## 1.2.8 Anmerkungen zur Anwendung und sinnvolle Atmung

Techniken der Kumite und der Kata sind plausibel anwendbar (Bunkai).

Die Übertragbarkeit und Anwendung der Kumite und Kata gilt auch mit Blick auf die Kategorie „Selbstverteidigung“. Die nur „Einzig“ Deutung oder Anwendung ist nicht gefragt. In der Regel erschließen sich mehrere kreative Optionen mit Blick auf eine realistische Anwendung und für eine im besten Fall effektive, realistische Selbstverteidigungsoption.

Unterschiedliche individuelle Voraussetzungen werden bedacht.

Ein korrekter und sinnvoller **Atemrhythmus** ist immer wesentlich, um Techniken im Hinblick auf Kraft, Energiefluss und Kondition einen Atemrhythmus und -fluss zu geben. Dieser korreliert mit dem **Technik- und Bewegungsablauf** – bis hin zum KIAI.

## 2. Ausbildung - und Prüfung

Die APO legt u.a. die Ausbildungs- und Prüfungsinhalte fest. Es gelten die Ausführungsformen nach Manfred Inoue und Joachim Hölscher.

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

In der Prüfung ist die normale körperliche Belastbarkeit des Prüfungsteilnehmers zu beachten. Die Anforderungen wachsen von Gürtelgrad zu Gürtelgrad. Die Prüfer bewerten unter Berücksichtigung von Ausbildungsstand, Alter, Geschlecht, bekannten Handicaps. KEMPOKA, die z.B. über 35 Jahre sind, brauchen in den Prüfungen keine Jodan Fußtechniken ausführen (siehe Anlage 1 zur APO).

## Hinweis zur Demonstration der Prüfungsinhalte in Kyu- und DAN-Prüfungen:

Der KEMPOKA ist in der Lage, die Partnerübungen und Formen (Kumite und Kata)

- Einerseits langsam-entspannt mit ruhiger, aber hörbarer Atmung
- Andererseits auch mit Kraft, Spannung, Dynamik bis hin zum KIAI zu präsentieren.

Beides wird in Kyu- und DAN-Prüfungen geprüft.

Ein exemplarisches Prüfen ist grundsätzlich in allen Kategorien möglich.

Verletzt sich ein Prüfungsteilnehmer, wird ihm freigestellt, die Prüfung abzubrechen.

Wird ein Partner durch den Prüfungsteilnehmer verletzt, dass er seinen Prüfungspart nicht mehr fortsetzen kann, gilt die Prüfung als „Nicht bestanden“.

In jedem Fall muss in jeder Bewertungskategorie eine Bewertung erfolgen.

Geprüft werden alle Kyu-Grade und DAN-Grade bis einschließlich zum 7. DAN.

## 2.1. Grundschule

Grundschultechniken sind das Fundament des Shaolin Kempo. Sie sind die Grundlagen für Ausbildungsinhalte. Lehrer/Trainer legen von Anfang an viel Wert auf exakte Ausführungen der Techniken.

Die Grundschule umfasst:

- alle Stellungen bzw. Stände
- alle Stoß-, Schlag- und Tritttechniken-
- Wurf- und Hebeltechniken
- Techniken aus dem Stand sowie in Ein-/Zweischrittaktionen und im Schrittdiagramm.

2.2. Partnerübungen – siehe Pkt. 1.2: Systemmerkmale und Festlegungen

2.3. KEMPO-Formen – siehe Pkt. 1.2: Systemmerkmale und Festlegungen

2.4. Freikampf – siehe Pkt. 1.2: Systemmerkmale und Festlegungen

2.5. Selbstverteidigung – siehe Pkt. 1.2: Systemmerkmale und Festlegungen

3

## 2.6. Einheitlicher Gruß

a) In Heiko Dachii die rechte Faust an die rechte Hüfte bringen und die linke offene Hand auf die rechte Faust legen.

b) Nach vorne in Nekoashi Dachii links, beide Arme in Brusthöhe nach vorn durchstrecken.

c) anschließend beide Hände zu Fäusten bilden

d) zurückgehen in Heiko Dachii und die Fäuste an die rechte und linke Hüfte bringen

e) senken der Fäuste in die Bereitschaftsstellung.

## 3. Ausbildungs- und Prüfungsinhalte für Kyu-Grade

### 3.1 Als Vorbereitungszeiten zwischen den Prüfungen sind vorgeschrieben:

- Bis zum 9. Kyu (weißer Gürtel) keine Vorbereitungszeit, der 9. Kyu darf zeitgleich mit dem 8. Kyu abgelegt werden (zwei Prüfungsmarken erforderlich)
- bis zum 8. Kyu (gelber Gürtel) 3 Monate
- bis zum 7. Kyu (oranger Gürtel) 3 Monate
- bis zum 6. Kyu (grüner Gürtel) 3 Monate
- bis zum 5. Kyu (blauer Gürtel) 3 Monate
- bis zum 4. Kyu (violetter Gürtel) 3 Monate
- bis zum 3. Kyu (brauner Gürtel) 3 Monate
- bis zum 2. Kyu (brauner Gürtel) 3 Monate
- bis zum 1. Kyu (brauner Gürtel) 3 Monate

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

## Kyu-Prüfungsprogramm:

Siehe oben unter Pkt. 2: Hinweis zur Demonstration der Prüfungsinhalte .....

- Die Präsentation der 20 Ippon Kumite sowie der 44 Kempo Kumite erfolgen traditionell aus Neko Ashi Dachi. (Ein trainieren aus Heiko Dachi wird empfohlen)

9. Kyu Weißer Gürtel – Beginner (für Kinder bis ca. 10 Jahre Streifenprüfungen 1 bis 3)  
Shaolin Kempo Gruß, Etikette, Schrittdiagramme, Grundschule, Medizinball, Freikampf

- 4 Ippon Kumite
- Schrittdiagramm
- SV 4

8. Kyu Gelber Gürtel

- 8 Ippon Kumite
- Schrittdiagramme mit Oi Tsuki, Gedan Barai, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Uchi Uke bzw. in Kombinationen
- SV 4

7. Kyu Oranger Gürtel

- 12 Ippon Kumite
- Schrittdiagramme wie oben - deutlich technisch besser, entspannt sowie kraftvoll
- Shaolin Saifa Shodan
- SV 6

6. Kyu Grüner Gürtel

- 16 Ippon Kumite
- Schrittdiagramme wie oben – deutlich technisch besser, entspannt sowie kraftvoll zusätzlich mit Haito Uchi Uke, Shuto Uke, Shotei Tsuki
- Shaolin Saifa Shodan und Nidan
- SV 8

5. Kyu Blauer Gürtel

- 20 Ippon Kumite
- 10 Kempo Kumite
- Schrittdiagramme: mit Empi Mawashi Uchi, Tetsui Uchi, Morote Shotei Uke,
- Shaolin Saifa Shodan bis Sandan: entspannt sowie kraftvoll
- SV 10

4. Kyu Violetter Gürtel

- 20 Ippon Kumite
- 14 Kempo Kumite
- Schrittdiagramme: Nagashi Uke, Age Uke, Tate Tsuki, Shotei Uchi, Mawashi Geri
- Shaolin Saifa Shodan bis Yondan
- SV 12

3. Kyu Brauner Gürtel

- 20 Ippon Kumite
- 16 Kempo Kumite
- Schrittdiagramme: Kombination Age Uke, Mae Geri, Yoko Geri
- Shaolin Saifa Shodan bis Godan entspannt/kontrolliert sowie kraftvoll
- SV 14

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

---

2. Kyu Brauner Gürtel
- a. 20 Ippon Kumite
  - b. 18 Kempo Kumite
  - c. Schrittdiagramme: Kombination Soto Uke, Yoko Geri . Mae Geri Chudan
  - d. Shaolin Saifa Shodan bis Godan: entspannt/kontrolliert sowie kraftvoll
  - e. Shaolin Bang Saifa Shodan
  - f. SV 16

1. Kyu Brauner Gürtel
- a.20 Ippon Kumite
  - b.20 Kempo Kumite
  - c. Schrittdiagramme: Kombinationen Uchi Uke, Mawashi – Yoko – Mae Geri
  - d. Shaolin Saifa Shodan bis Godan: entspannt sowie kraftvoll
  - e. Shaolin Bang Saifa Shodan und Nidan
  - f. SV 18

## 4. Prüfungsinhalte für DAN-Grade und Auswahlkriterien

### Zum 1. DAN

- a. Die Kenntnisse und Beherrschung des gesamten Kyu-Prüfungsprogrammes für den 1. Kyu (a-d) wird vorausgesetzt.
- b. 24 Kempo Kumite,
- c. Meisterform Nr. 1 = SHAOLIN LONG KUEN
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Sandan
- e. SV 20
- f. Für die Zulassung für den 1. DAN ist ein "Erweitertes Führungszeugnis" erforderlich.
- g. Nachweis der Trainerassistenz 25 Stunden.
- h. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre

### 2.DAN

- a. s.o.
- b. 28 Kempo Kumite,
- c. Meisterformen: SHAOLIN LONG KUEN, **Auswahl einer** aus SHAOLIN KUEN, SHAOLIN TASI YOKO, SHAOLIN CHANG LONG FA; SHAOLIN NGOI KUNG KUEN
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Yondan
- d. SV 22
- e. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- f. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

### 3. DAN

- a. s.o.
- b. 32 Kempo Kumite,
- c. Meisterformen: SHAOLIN LONG KUEN, **Auswahl von zweien** aus SHAOLIN KUEN, SHAOLIN TASI YOKO, SHAOLIN CHANG LONG FA; SHAOLIN NGOI KUNG KUEN
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Godan
- e. SV 24
- f. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- g. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

### 4. DAN

- a. s.o.
- b. 36 Kempo Kumite
- c. Meisterformen: SHAOLIN LONG KUEN, **Auswahl von zweien** aus SHAOLIN KUEN, SHAOLIN TASI YOKO, SHAOLIN CHANG LONG FA; SHAOLIN NGOI KUNG KUEN; **zusätzlich** die Meisterform SHAOLIN BANG
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Godan
- f. SV 26
- g. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- h. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

### 5. DAN

- a. s.o.
- b. 44 Kempo Kumite
- c. Meisterformen: SHAOLIN LONG KUEN, **Auswahl von dreien** aus SHAOLIN KUEN, SHAOLIN TASI YOKO, SHAOLIN CHANG LONG FA; SHAOLIN NGOI KUNG KUEN; **zusätzlich** die Meisterform SHAOLIN BANG
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Godan
- d. SV 28
- e. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- f. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

---

## 6. DAN

- a. Siehe 5. DAN
- b. Meisterformen: alle 6
- c. SV 28
- f. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

## 7. DAN

- a. Siehe 6. DAN
- b. Meisterformen: zusätzliche eine Shaolin Saifa spiegelverkehrt **oder** eine selbstentwickelte Meisterform mit ca. 50 Techniken.
- c. SV 30
- d. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

### Festgelegte Schülerformen (SAIFA)<sup>1</sup>:

1. SHAOLIN SAIFA SHODAN
2. SHAOLIN SAIFA NIDAN
3. SHAOLIN SAIFA SANDAN
4. SHAOLIN SAIFA YONDAN
5. SHAOLIN SAIFA GODAN

### Festgelegte Meisterformen<sup>1</sup>:

1. SHAOLIN LONG KUEN
2. SHAOLIN KUEN = CHUAN FA
3. SHAOLIN TASI YOKO
4. SHAOLIN BANG (Langstock)
5. SHAOLIN CHANG LONG FA
6. SHAOLIN NGOI KUNG KUEN

### Festgelegte Langstockformen (SHAOLIN SAIFA BANG):

1. SHAOLIN BANG SAIFA SHODAN
2. SHAOLIN BANG SAIFA NIDAN
3. SHAOLIN BANG SAIFA SANDAN
4. SHAOLIN BANG SAIFA YONDAN
5. SHAOLIN BANG SAIFA GODAN

1

- in Anlehnung an Klaus Konrad 8. DAN und Cor Brugmann, 7. DAN
- SHAOLIN NGOI KUNG KUEN – in Anlehnung an Cor Brugmann, 7. DAN u. Theo Theloesen (†) 7. DAN





Shaolin Kempo Wesel-Büderich e.V.

APO Anlage 1.1

**Übersicht der Prüfungsinhalte 9. Kyu bis zum 7. DAN ..... Weniger ist mehr .....**

Nr.	Prüfungsprogramm Kyu- und Dan-Prüfungen	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7
1	Grundschule: Schrittdiagramm+Stand+2-3 Mal vor u. zurück	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Medizinball-Demo aus Schlag-, Stoss-, Trittechniken	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Ippon Kumite (re. wie li.)	4	8	12	16	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4	Kempo Kumite (re. wie li.); <b>ab 2. DAN: Auswahl aus</b> Kempo Kumite Nr 21 bis Nr 44					10	14	16	18	20	24	28	32	36	44	44	44
5	"Sich wehren" bis zur harten Selbstverteidigung (re. wie li.)	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
6	Shaolin Saifa 1- 5 (Schrittdiagramme für weiß bis gelb)			1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Shaolin Meisterformen 1-7; <b>ab 2. DAN: Auswahl aus</b> Shaolin Kuen, Shaolin Tasi Yoko, Shaolin Chang Long Fa, Shaolin Ngoi Kung Kuen.										1	2	3	4	5	6	7
8	Bunkai: Kumite-Kata-SV: Techniken anwendbar? Plausibel?		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Shaolin Bang Saifa Shodan bis Godan (1 bis 5)		x	x	x	x	x	x	1	2	3	4	5	X	X	X	X
Nr. 1: Als Gruppe der Prüfungsteilnehmer prüfen - Option		Shaolin Bang Saifa Shodan bis Godan: fakultativ/Übergang bis Dez. 2022															
Nr. 2: Als Gruppe der Prüfungsteilnehmer prüfen - Option																	
Nr. 5: Links und rechts - aus Gruppe 1 bis 16																	
Nr. 6: Saifa Sandan links und rechts = zurück spiegelverkehrt																	
Nr. 7: <b>zum 7. DAN:</b> Meisterform selbst entwickeln mit ca. 50 Tech. in 4-8 Richt., <b>oder:</b> spiegelverkehrte Saifa 1,2,4,5																	
<b>Achtung:</b> für die Braun-Gurt-Prüfung (1. Kyu): 20 Stunden Nachweis von Assistenztrainertätigkeit (je 45 Min = 1 Std.)																	
SV-Programm nach dem Shaolin Jitsu nach JH/MI: weniger ist mehr - von einfach zu kompliziert - realistisch und anwendbar - rechts und links																	
jh / mi / md von Jul. 2020																	

gez. Manfred Inoue / Joachim Hölscher  
Stand Juli 2020  
Änderungen vorbehalten!