

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

## APO – Anlage 1

### Prüfkategorien und Prüfkriterien

#### 1. Prüfkategorien

##### 1.1. Bekannte Prüfkategorien sind

- IPPON KUMITE 1 bis 20
- KEMPO KUMITE 1-44
- Schrittdiagramme, SCHÜLERFORMEN 1-5 (Saifa 1 – 5)
- MEISTERFORMEN 1-6
- SELBSTVERTEIDIGUNG – siehe Programm

##### 1.2. Prüfkategorie SCHÜLER-FORMEN mit allgemeinen Prüfkriterien

- Sichere Kenntnis des Bewegungsablaufs
- Sichere Kenntnis der Techniken
- Verständnis bzw. das Erklären können von imaginären Angriffen / Verteidigungen
- Langsame Demonstration – schnelle, kraftvolle Demonstration
- Von der GROBFORM zur FEINFORM (KYU bis DANGRAD)
- Siehe unten zu: Dynamik, Rhythmus, Ausdruck

##### 1.3. Prüfkategorie IPPON- und KEMPO KUMITE mit allgemeinen Prüfkriterien

- Sichere Kenntnis des Bewegungsablaufs
- Sichere Kenntnis der Techniken
- Verständnis bzw. das Erklären können von imaginären Angriffen / Verteidigungen
- Korrekte Distanz in Angriff und Verteidigung, korrektes Ausweichen, Beinarbeit, kontrollierter Kontakt
- Korrektes Timing und Reaktion
- Langsame Demonstration – schnelle, kraftvolle Demonstration
- Von der GROBFORM zur FEINFORM (KYU bis DANGRAD)
- Siehe unten zu: Dynamik, Rhythmus, Ausdruck

##### 1.4. Prüfkategorie SELBSTVERTEIDIGUNG mit allgemeinen Prüfkriterien

- Sichere Kenntnis des Bewegungsablaufs
- Sichere Kenntnis der Techniken
- Korrekte Distanz in Angriff und Verteidigung, korrektes Ausweichen, Beinarbeit, kontrollierter Kontakt
- Realistische Anwendung demonstrieren
- Variationen von Stoß-, Block-, Tritt-, Abführ-, Festlege- und Wurftechniken
- Verständnis bzw. das Erklären können von imaginären Angriffen / Verteidigungen
- Langsame Demonstration – schnelle, kraftvolle Demonstration
- Von der GROBFORM zur FEINFORM (KYU bis DANGRAD)
- Siehe unten zu: Dynamik, Rhythmus, Ausdruck

#### 2. Prüfkriterien die neben den allgemeinen Prüfkriterien in den Prüfkategorien oben - mehr oder weniger - eine wichtige Rolle spielen

##### 2.1. Prüfkriterium Dynamik

- Atmung – Kiai u.a. – korrekt?

# SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V.

---

- Kraft- und Körpereinsatz korrekt? Hüfteinsatz ?
- Tempo, Timing korrekt?
- Wechsel von Entspannung und Spannung korrekt? KIME, IBUKE u.a. korrekt?
- Richtung des Kraft- und Körpereinsatz u.a. zielgerichtet und korrekt?

## 2.2. Prüfkriterium Rhythmus

- Atmung korrekt ?
- Tempowechsel korrekt? Höhe des Standes / Wechsel der Höhen korrekt?
- Timing: Langsame und schnelle Phasen, Pausen

## 2.3. Prüfkriterium Ausdruck / Stimmung

- Atmung korrekt ?
- Blickrichtung und Technik und Krafrichtung übereinstimmend korrekt ?
- (Kampf-)Haltung/Kampfgeist sichtbar ?
- Konzentration – körperlich wie emotional – sichtbar ? Im Ausdruck/Haltung.
- Ruhe oder/und stabile Haltung sichtbar ?
- Individuelle Ausstrahlung - von Kampfgeist, Ruhe, Konzentration, Übersicht, innere Beteiligung

Dezember 2018

[\(http://www.shaolinkempoweselbuederich.de/\)](http://www.shaolinkempoweselbuederich.de/)

<b>Kyu-Gürtelprüfung - Anlage: TN - Bewertungsbogen: Abzüge</b> (dokumentieren: je Fehler jeweils ein Zehntel Abzug)											
Datum:		Prüfer/in:				Teilnehmer/in:					
Nr.	Bewertungskategorie: <b>Ippon-Kumite</b>				Summe		Bewertungskategorie: <b>Kata (Saifa 1 - 5)</b>				Summe
	AT	BT	ST	A			AT	BT	ST	A	
1						Schrittdiagramm					
2						Shodan					
3						Nidan					
4						Sandan					
5						Yondan					
6						Godan					
7						<b>Summe</b>					
8											
9											
10											
<b>Summe</b>											
Nr.	Bewertungskategorie: <b>Kempo-Kumite</b>				Summe	Nr.	Bewertungskategorie: <b>Selbstverteidigung</b>				Summe
	AT	BT	ST	A			AT	BT	ST	A	
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
9						9					
10						10					
<b>Summe</b>						<b>Summe</b>					

**Legende**

<b>AT</b>	<b>Armtechniken</b>
<b>BT</b>	<b>Beintechniken</b>
<b>ST</b>	<b>Stellungen</b>
<b>A</b>	<b>Ausdruck</b>

**Vorgehen**

**je Fehler einen Strich in den Unterpunkten der Bewertungskategorien**

- 1 Summe = Striche addieren je Bewertungskategorie
- 2 Abziehen von 6,0 je Bewertungskategorie = Ergebnis
- 3 Ergebnisse aller Bewertungskategorien addieren = Gesamtergebnis

Bewertungskategorie: **SV (1 - 16)**

**Erweiterung für DAN Prüfungen um ...**

Bewertungskategorie: **Kempo-Kumite 1-18**

Bewertungskategorie: **Meister-Kata (1 - 7)**

# APO Anlage 1.1

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

Nr.	Prüfungsprogramm Kyu- und Dan-Prüfungen	Kyu	Ky	Ky	Ky	Ky	Ky	Ky	Kyu	Ky	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
		9	u 8	u 7	u 6	u 5	u 4	u 3	2	u 1	n 1	n 2	n 3	n 4	n 5	n 6	n 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 Nov. 2020															

gez. Joachim Hölscher / Manfred Inoue  
Stand November 2020

Änderungen vorbehalten!