

Prüfungsprogramm Shaolin-Karate

	Technik	Partnerübung	Fußstritte	Kata und sonstiges
<p>5. Kyu (bei regelmäßiger, intensiver Teilnahme nach etwa einem Jahr des Trainings)¹</p>	<p>Grundstellungen: <i>Hachiji-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kokutsu-Dachi, Nekoashi-Dachi, Sanchin-Dachi</i></p> <p>Es wird verlangt, dass ein fließender Übergang in den einzelnen Stellungen zu sehen ist, ohne die Mitte zu verlieren.</p> <p>Grundtechniken im Hachiji-Dachi: <i>Oi-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Ude-Uke, Gedan-Barai</i></p> <p>Stehen und gehen im Zenkutsu-Dachi vorwärts und rückwärts mit <i>Wende</i> und <i>Gedan-Barai</i></p>	<p>Im Hachiji-Dachi mit Hüfteinsatz: <i>Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai</i></p>	<p><i>Mae-geri</i></p>	<p>1. Taikyoku</p>
<p>4. Kyu zusätzlich (~ zwei Jahre Training)</p>	<p>Stehen und gehen im Zenkutsu-Dachi: <i>Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Kisami-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Ude-Uke, Gedan-Barai</i></p>	<p>Im Zenkutsu-Dachi mit Hüfteinsatz und Gegenangriff: <i>Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Kisami-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Ude-Uke, Gedan-Barai</i></p>	<p>Aus Hachiji-Dachi und Zenkutsu-Dachi: <i>Mawashi-Geri, Mae-Geri, Hiza-Geri</i></p>	<p>2. Taikyoku</p>
<p>3. Kyu zusätzlich (~ drei Jahre Training)</p>	<p>Stehen und gehen im Kiba-Dachi</p> <p>Stehen und gehen im Kokutsu-Dachi mit <i>Empi, Handkante</i> innen und außen, <i>Uraken</i></p>	<p>Fuß, Faust</p>	<p><i>Kin-Geri, Kansetsu-Geri, Yoku-Geri, Stampftritt</i> (Ferse), <i>Mawashi-Geri</i> (Spann und Fußballen)</p>	<p>3. Taikyoku</p> <p>1. Kontau</p>
<p>2. Kyu zusätzlich (~ vier Jahre Training)</p>		<p><i>Angriff und Abwehr: Fuß, Faust, Empi, Knie, Doppelfausttechniken</i></p> <p><i>Abwehrtechniken mit der offenen Hand: Fuß, Faust</i></p>	<p><i>Ushiro-Geri</i></p>	<p>Wankan</p> <p>2. Kontau</p> <p>Kumite</p>
<p>1. Kyu zusätzlich (~ fünf bis sechs Jahre Training)</p>	<p><i>Peitschenschläge, Peitschentritte, Rundschläge, Mawashi-Tsuki</i></p> <p><i>Roll- und Falltechniken</i></p>	<p><i>Peitschenschläge, Peitschentritte, Fuß, Faust, offene Hand mit Gegenangriff gegen zwei oder mehrere Gegner</i></p>		<p>Tekki</p> <p>Stockkata</p> <p>Kumite</p> <p>Bruchtest</p>

¹ Diese Zeitangaben können zum Teil erheblich abweichen und dienen nur der groben Orientierung.