

Prüfungsordnung Kempo Karate

Kihon	Uke-Waza	Gedan-Barai	Kihon	Tachi-Waza	Kata	Kempo Shodan	Goshin	Selbstverteidigung	SV Umklammerung	
		Soto-Uke				Musubi-Dachi			Kempo Nidan	SV Handgelenkfassen
		Jodan-Uke				Heisoku-Dachi			Kempo Sandan	SV Schwitzkasten (seitlich)
		Uchi-Uke				Hachiji-Dachi			Kempo Yodan	SV Schulterfassen
		Shuto-Uke				Kiba-Dachi			Kempo Godan	SV Reversfassen
		Morote-Uke				Zenkutsu-Dachi			Kempo Rokudan	SV Würgegriff (frontal)
		Uchiharai-Uke				Renoji-Dachi			Kempo Sichidan	SV Würgegriff (seitlich)
		Juji-Uke				Kokutsu-Dachi			Kempo Hachidan	SV Schlagwaffe
		Sotoharai-Uke				Mahanmi-Neko-Ashi-Dachi			Kempo Kyudan	SV Unterarmwürger
		Haishu-Uke				Kosa-Ashi-Dachi				SV Messerbedrohung
	Uchiude-Nagashi-Uke	Ido-Ashi-Dachi	Renzoku-Waza	fest	SV	2 Gegner für 1 Minute				
	Shikake-Uke	Shiko-Dachi				Kombination 1	2 Gegner für 2 Minuten			
	Tettsui-Uke	Tsuru-Ashi-Dachi				Kombination 2	3 Gegner für 2 Minuten			
	Hasami-Uke	Sagi-Ashi-Dachi				Kombination 3	4 Gegner für 2 Minuten			
	Osae-Uke	Neko-Ashi-Dachi				Kombination 4				
	Maki-Uke	Mae-Geri				Kombination 5	Bodenkampf	1 x 1 Minute		
	Teisho-Uke	Mawashi-Geri				Kombination 6		2 x 1 Minute		
	Sukui-Uke	Kaiten-Geri				Kombination 7		2 x 2 Minuten		
	Koken-Uke	Mikatsu-Geri				Kombination 8				
	Kakiwake-Uke	Yoko-Geri				Kombination 9	Ukemi	Nage-Waza	Mae-Ukemi	
Nagashi-Uke	Sokuto-Fumikomi	Kombination 10	Yoko-Ukemi							
Uchi-Waza	Keri-Waza	Kihon	frei	Kumite	1 x 1 Minute					
					Uraken-Uchi	Mae-Hiza-Geri			Ein Angriff / Block & Konter	De-Ashi-Barai
					Teisho-Uchi	Mawashi-Hiza-Geri			Ein Angriff / Block & Konter & Weiterführung (Hebel, Wurf)	O-Goshi
					Shuto-Uchi	Ushiro-Geri			Mehrere Angriffe / Block & Konter & Weiterführung	O-Soto-Gari
					Empi-Uchi	Ura-Mawashi-Geri			Mehrere Angriffe / Block & Konter & Weiterführung & evtl. Fixieren	O-Uchi-Gari
					Haito-Uchi	Ushiro-Mawashi-Geri			Mehrere Angriffe / Block & Konter & Weiterführung & Fixieren	Seoi-Nage
					Haishu-Uchi	Nidan-Geri				Seoi-Otoshi
					Tettsui-Uchi	Kin-Geri				Tai-Otoshi
					Koken-Uchi	Mae-Tobi-Geri		Koshi-Guruma		
					Kumade-Uchi	Mawashi-Tobi-Geri		Yoko-Otoshi		
Washide-Uchi	Ura-Mawashi-Tobi-Geri		Sumi-Gaeshi							
Dorn	Fumikiri		Tani-Otoshi							
Tskui-Waza	Kobudo	Kata	Bruchtest	Bruchtest	Bruchtest Tsuki	Ko-Uchi-Gari				
					Kara-Zuki	Yoko-Tobi-Geri	1 x 1 Minute	Kuchiki-Taoshi		
					Jun-Zuki	Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri	2 x 1 Minute	Tomoe-Nage		
					Gyaku-Zuki	Hanbo	1 x 2 Minuten	Scherentechniken		
					Ren-Zuki	Bo	2 x 2 Minuten	50 Liegestützen		
					Teisho-Zuki	Shinai	3 x 2 Minuten	50 Kniebeugen		
					Tate-Zuki	Tonfa		50 Situps		
					Kizami-Zuki	Bokken		50 Seilspringen		
					Nagashi-Zuki	Sai		5 Klimmzüge		
					Shuto-Zuki	Andyoko Hanbo Ichi				
Furi-Zuki	Andyoko Hanbo Ni									
Age-Zuki	Andyoko Bo Ichi									
Ura-Zuki	Andyoko Bo Ni									
Morote-Zuki	Andyoko Bo San									
Yama-Zuki	Andyoko Tonfa Ichi									
Mawashi-Zuki	Andyoko Bokken Ichi									
Nukite-Zuki	Andyoko Bo Yo									
	Andyoko Sai Ichi									