

Stilrichtungs-, Ausbildungs- und Prüfungsordnung

SHAOLIN KEMPO Karate

(Jan. 2018; 2. Aktualisierung 27. Nov. 2020)

- Die o. a. Stilrichtungs-, Ausbildungs- und Prüfungsordnung erkennt die Satzungen, Verfahrens- und Prüfungsordnungen des DKV e.V. sowie des KDNW e.V. an!
- Sie wurde erstellt, um Trainern, Prüfern u. a. eine gemeinsame Basis zu schaffen.
- 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.

1

Quellennachweis / Literatur zur Stilrichtung „SHAOLIN KEMPO Karate“:

1. Shaolin Kempo Kung Fu – Chinesisches Karate im Drachenstil: Roland Czerny u. Klaus Konrad, 1977.
2. Shaolin Kempo Kung Fu – Chinesisches Karate im Drachenstil: Roland Czerny u. Klaus Konrad, aktualisierte Aufl., 1998.
3. Shaolin Kempo Kung Fu – Chinesisches Karate im Drachenstil: Roland Czerny u. Klaus Konrad, Neuauflage, 2011.
4. Shaolin Kempo für Fortgeschrittene: Roland Czerny u. Klaus Konrad, 1.Aufl., 2016.
5. LehrVideos „Shaolin Kempo Karate“: Joachim Hölscher / Manfred Inoue; Shaolin Kempo Wesel-Büderich e.V.; 2020.

<https://www.youtube.com/channel/UCqRjrnekoXU6s8aiembjltw/videos> (Zugriff 26.11.2020)

Themenübersicht

	Seite
1. SHAOLIN KEMPO Spezifika	
1.1 Entstehung	1
1.2 Systemmerkmale und Festlegungen	2
2. Ausbildung und Prüfung	3
2.1. Grundschul- 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. Ausbildungs- und Prüfungsinhalte für Kyu-Grade	4
4. Ausbildungs- und Prüfungsinhalte für DAN-Grade	6
5. Titel der Schüler- und Meisterformen	7
6. Zuständigkeit, Inkraftsetzung, Danksagung	8
7. Tabellarische Übersicht der Prüfungsinhalte 9. Kyu bis 7. Dan	9

1. SHAOLIN KEMPO Spezifika

1.1 Entstehung¹

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

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

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 buddhistisch 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).

¹ 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.

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

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 Ausbildungsinhalte und Prüfungsinhalte fest. Es gelten die Ausführungsformen nach Manfred Inoue und Joachim Hölscher.

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, kontrolliert und 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 abubrechen.

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, Abwehrtechniken,

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

- 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

2.6. Einheitlicher Gruß

- In Heiko Dachi die rechte Faust an die rechte Hüfte bringen und die linke offene Hand auf die rechte Faust legen.
- Nach vorne in Nekoashi Dachi links, beide Arme in Brusthöhe nach vorn durchstrecken.
- anschließend beide Hände zu Fäusten bilden
- zurückgehen in Heiko Dachi und die Fäuste an die rechte und linke Hüfte bringen
- 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

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

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

7. Kyu Oranger Gürtel

- a. 12 Ippon Kumite
- b. Schrittdiagramme wie oben - deutlich technisch besser, entspannt sowie kraftvoll
- c. Shaolin Saifa Shodan
- d. SV 6

6. Kyu Grüner Gürtel

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

5. Kyu Blauer Gürtel

- a. 20 Ippon Kumite
- b. **10** Kempo Kumite
- c. Schrittdiagramme: mit Empi Mawashi Uchi, Tetsui Uchi, u.a.
- d. Shaolin Saifa Shodan bis Sandan: entspannt sowie kraftvoll
- e. SV 10

4. Kyu Violetter Gürtel

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

3. Kyu Brauner Gürtel

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

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-f) 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, SHAOLINTASI YOKO, SHAOLIN CHANG LONG FA; SHAOLIN NGOI KUNG KUEN
- d. Shaolin Bang Saifa Shodan bis Yondan
- e. SV 22
- f. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- g. 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
- e. SV 26
- f. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre
- g. 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
- e. SV 28
- f. Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 2 Jahre,
- g. Nachweis der Trainerassistenz 30 Stunden.

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

6. DAN

- a. Siehe 5. DAN
- b. Meisterformen: alle 6
- c. SV 28
- d. 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.

5. Titel der Schüler- und Meisterformen

Festgelegte Schülerformen (SAIFA)¹:

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

Festgelegte Meisterformen¹:

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

6. Zuständigkeit und Inkraftsetzung

- Für die Abnahme von Kyu- und DAN-Prüfungen sind Prüfer mit DKV-Prüferlizenz Kempo Karate ausgewiesen.
- <https://karate.nrw/kempo/> (Zugriff 26.11.2020)

Folgende Anlagen ergänzen die APO:

- Anlage 1 Prüfkategorien und Prüfkriterien - in Kraft Jan. 2018
- Anlage 1.1 Übersicht Prüfinhalte 9. Kyu bis 7. DAN, Stand Juli 2020
- Anlage 2 Bewertungsschema + Erfassungsbogen u.a. - Anlage 2 der APO- (2 Excel-Dokumente) – in Kraft ab Jan. 2018
- Anlage 3 20 Ippon, 44 Kempo Kumite, siehe SHAOLIN KEMPO LEHR – und LERNVIDEOS, Juli 2020
- Anlage 4 Shaolin Saifa Nr 1 bis 5, SHAOLIN BANG SAIFAS 1-5, Meisterformen 1-6, Siehe SHAOLIN KEMPO LEHR – und LERNVIDEOS, Juli 2020
- Anlage 5 Selbstverteidigungsprogramm nach dem SHAOLIN JITSU-System, Joachim Hölscher

Hinweis:

Alle Prüfungsinhalte müssen analog der Ausführungen der „SHAOLIN KEMPO Lehr- und Lernvideos“ des SHAOLIN KEMPO Wesel-Büderich e.V. vom Juli 2020 präsentiert werden! Änderungen im Rahmen der Stilrichtungslehrgänge vorbehalten!

Danksagungen:

Wir, Joachim Hölscher und Manfred Inoue, bedanken uns - zurückblickend auf unsere Kampfkunstaus- und Fortbildung (seit ca. 1981) - auf diesem Wege ganz herzlich bei Manfred Eckert (†), Willi Woida, Klaus Konrad, Michael Mende, Roland Czerny und Cor Brugmann. Auch zukünftig werden wir diesen, unseren bisherigen Shaolin Kempo Weggefährten und Mitstreitern verbunden bleiben – über alle Verbandsgrenzen hinweg.

Joachim Hölscher und Manfred Inoue bedanken sich für die konstruktive, aktive Mitwirkung und kritische Begleitung bei der Erstellung der „SHAOLIN KEMPO Lehr- und Lernvideos“ auf diesem Wege ganz herzlich bei Mareike Hentschel, Lovisa Mittelmeyer, Marco Hentschel und Tim Inoue!

27. November 2020

Änderungen vorbehalten!

gez. Joachim Hölscher / Manfred Inoue / Mareike Hentschel

Joachim Hölscher, KEMPO Stilrichtungsreferent

Tel.: 0170 7020828, Email: j.hoelscher@kdnw.de

<https://karate.nrw/kempo/>

APO Anlage 1.1

Tabellarische Übersicht der Prüfungsinhalte 9. Kyu bis zum 7. DAN

Nr.	Prüfungsprogramm Kyu- und Dan-Prüfungen	Kyu	Ky	Ky	Ky	Ky	Ky	Ky	Kyu	Ky	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.); ab 2. DAN: Auswahl aus 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; ab 2. DAN: Auswahl aus 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: zum 7. DAN: Meisterform selbst entwickeln mit ca. 50 Tech. in 4-8 Richt., oder: spiegelverkehrte Saifa 1,2,4,5																	
Achtung: 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 / mh von Nov. 2020															

gez. Joachim Hölscher / Manfred Inoue

Änderungen vorbehalten!

Jan. 2018; aktualisiert November 2020