

## Anhang zur Prüfungsordnung der Kenko Kempo Karate Organisation e.V.

### Empfohlener Prüfungsrahmen im Kenko Kempo Karate

		Grundlagen					Weitere mögliche Module					
Grad	Stufe	Basis-QiGong	Kihon / Grund-techniken	Kumite / Partner-kampf	Kata / Formen	SV	Edle Übungen	Bruch-test	Würfe	QiGong / Tai Chi	Hojo Undo	Kobudo
10. Kyu	6. Kyu	Zehn Basis-Übungen	Grund-techniken im Stand und in der Bewegung oder Drills	Techniken im Stand, Ippon- / Sanbon- / Gohon- Kumite, Ein- und Mehrschritt-Kampf	Taikyoku 1-3, Kreuzform, Chong Ji, Tan Gun u.ä.	Gegen Hand-, Faust-, Fußangriffe, Festhalten, Umklammern	1, 2	ohne	Fall-übungen (nach vorn u. hinten, zur Seite), Fuß-,	Einzelne Bilder, Kurzsequenzen, Die fünf Elemente	Mit eigenem Körpergewicht sowie mit traditionellen Trainingsgeräten	ohne
9. Kyu	5. Kyu						3, 4					
8. Kyu	4. Kyu						1, 2 Kumite					
7. Kyu							5, 6 3, 4 Kumite					
6. Kyu	3. Kyu	Zweier-Kombinationen in der Bewegung oder Drills	Ein- und Mehrschritt-Kampf, Situations-techniken	Heian/Pinan 1-2, Taeguk 1-2, Do San u.ä.	Weitere Varianten, SV gegen Waffenangriffe	7, 8	Leicht	Hüft- und Schulterwürfe, Halte-techniken, Hebel	Tai Chi-Formen mit 8-10 Bildern	Techniken mit Bo, Hanbo, Tonfa, Kumite, Sinawali		
5. Kyu						5, 6 Kumite						
4. Kyu	2. Kyu					9, 10 7, 8 Kumite						
3. Kyu						11,12 9, 10 Kumite						
2. Kyu	1. Kyu	Dreier-Kombinationen (ggf. mehr) in der Bewegung oder Drills	Ein- und Mehrschritt-Kampf, Situations-techniken, Sonderformen	Heian/Pinan 3-4, Taeguk 3-4, Won Hyo, Yul Gok u.ä.	Weitere Varianten, SV mit Hilfsmitteln (z.B. Kubotan)	13, 14	Mittel	Ggf. Fall-übungen über Hindernisse, Opferwürfe, Würgen, Randori	Tai Chi-Formen mit 10-12 Bildern	Kurze Waffenformen mit Bo, Hanbo, Tonfa, Kumite, Sinawali		
1. Kyu						11,12 Kumite						
						15, 16 13,14 Kumite						
						17, 18 15,16 Kumite						
1. Dan	Meister		Aus Freikampfstellung	Heian Godan o.ä.		Nach Wahl						