

## 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	Unter- stufe	Einstiegsgrad / Anfänger / Beginner / Weißgurt / White Belt: keine Prüfung / ohne Prüfung											
9. Kyu	5. 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, Kurz- sequenzen, Die fünf Elemente	Mit eigenem Körper- gewicht sowie mit traditio- nellen Trainings- geräten	ohne	
8. Kyu	4. Kyu							3, 4						1, 2 Kumite
7. Kyu								5, 6						3, 4 Kumite
6. Kyu	3. Kyu	Mittel- stufe						Zweier- Kombinationen in der Bewegung oder Drills						Ein- und Mehrschritt- Kampf, Situations- techniken
5. Kyu			9, 10	7, 8 Kumite										
4. Kyu	2. Kyu		11,12	9, 10 Kumite										
3. Kyu		Ober- stufe	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 Waffen- formen mit Bo, Hanbo, Tonfa, Kumite, Sinawali			
2. Kyu	1. Kyu						11,12 Kumite					15, 16		
1. Kyu							13,14 Kumite					17, 18		
1. Dan		Meister		Aus Freikampf- stellung	Heian Godan o.ä.		Nach Wahl							