

安得友可
家传
拳法

Andyoko-Ryu-Kempo-Karate

Prüfungsordnung



Grußwort

Lieber Kempoka,

nach langer Vorbereitungszeit ist es endlich gelungen das Kempo-Lehrprogramm für die Kyugrade bis einschließlich 1. DAN (schwarzer Gürtel) schriftlich und bildlich festzuhalten.

Einen besonderen Dank gilt hier Björn Anton und Michael Mair, die sich diese Aufgabe als Prüfungsauftrag für Ihren 3. DAN auferlegten.

Mit Hilfe von Holger Mair wurde aus dieser Prüfungsordnung ein hilfreiches Nachschlagewerk, dass jedem Kempoka zur Prüfungsvorbereitung als praktische Lektüre zur Verfügung steht. Sicherlich ist das kein Ersatz für das regelmäßige Training aber es soll helfen, sich zukünftig besser auf die einzelnen Prüfungen vorzubereiten.

Ich möchte für die gelungene Ausarbeitung und photographischen Darstellungen meinen Glückwunsch aussprechen und hoffe natürlich, dass viele von uns Kempokas dieses Prüfungsbuch auch nutzen werden!

Für die Zukunft wünsche ich Euch allen weiterhin viel Freude beim Training und viel Erfolg bei den nächsten Gürtelprüfungen!

Mit sportlichem Gruß

Andreas Busche
Renshi-Andykoko-Ryu Kempo
Stilrichtungsreferent Kempo im DKV



Lieber Karateka,

Du hältst hiermit die neue, ab 01.01.2008 gültige, Prüfungsordnung in den Händen. Wir haben in unzähligen Stunden das neue Regelwerk erarbeitet und die wichtigsten Bestandteile abgebildet. Die Prüfungsordnung soll kein Lehrbuch darstellen und enthält auch nicht alle Techniken des Kempo-Karate. Sie soll Dir helfen, neben dem regelmäßigen Besuch des Trainings, Dich besser auf die Prüfung mit Ihren Anforderungen vorzubereiten.

Grundsätzlich sind immer alle praktischen und theoretischen Inhalte der vorangegangenen Gürtelgrade Voraussetzung für die nächste Stufe. Diese kann der Prüfer stichpunktartig oder auch komplett abfragen.

Bei den Abbildungen der Katas ist darauf zu achten, dass wir nur 180°- und 360°-Drehungen beschriftet haben. Auch wechselt die Kamera stellenweise ihre Aufnahmeposition um eine bessere Darstellung abzubilden.

Es gibt bestimmte Techniken, die nicht von jedem durchgeführt werden können. Dazu zählt z.B. der Freifall im Goshin. Wir haben bewusst auf eine feste Regelung bzw. Altersgrenze verzichtet und vertrauen auf die Kompetenz der Trainer und Prüfer, ob jemand aus gesundheitlichen Gründen von einer Technik zu befreien ist.

Die Wartezeiten zu den Gürteln sind vom DKV standardisierte Mindestwartezeiten und beim Kempo aufgrund des umfangreichen Programms meistens nicht realisierbar. In der Regel wird es in der Praxis auf eine Prüfung jährlich hinauslaufen.

Zum reibungslosen Ablauf einer jeden Prüfung bitten wir Dich pünktlich zu erscheinen, den gültigen DKV-Pass mit Passbild, die Einladung und die abgezählte Prüfungsgebühr in bar mitzubringen.

Wir wünschen Dir alles Gute und viel Erfolg auf dem Weg zum Schwarzgurt.

Björn Anton, 3. Dan

Michael Mair, 3. Dan

Allgemeines

Dojo-Regeln

1. Sei respektvoll und höflich!

Beim Betreten und Verlassen des Dojos sowie bei Partnerübungen grüßen wir mit einer Verbeugung. Diese Respekterweisung gilt der Übungsstätte, unserer Kampfkunst, dem Sensei und Übungspartnern. Ein entsprechendes Auftreten und Verhalten im Dojo wird vorausgesetzt. Achte Deinen Partner und sei fair! Das Verlassen des Dojos während des Trainings gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige Deinem Sensei die Absicht durch eine Verbeugung an.

2. Sei pünktlich!

Vermeide es, verspätet beim Karate-Training zu erscheinen! Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, knie Dich am Rand ab und warte, bis Dich der Sensei mit einer Verbeugung begrüßt.

3. Sei aufmerksam!

Versuche immer durch Dein Verhalten und Deiner Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen.

4. Sei sauber!

Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander in Körperkontakt. Hygiene ist hier eine Selbstverständlichkeit! Aufgrund der Verletzungsgefahr ist jeglicher Schmuck vor dem Training abzulegen. Da wir barfuß trainieren, haben Straßenschuhe im Dojo nichts zu suchen.

5. Sei beherrscht und stark!

Du treibst Karate – eine harte Kampfkunst! Versuche immer Deinen Geist und Körper unter Kontrolle zu haben. Zeige Selbst-

disziplin, Durchhaltevermögen und wahre die Beherrschung!

6. Sei strebsam und beständig!

Strebe nach dem höchsten Ziel – der Perfektion! Selbst wenn Du sie wahrscheinlich nie erreichen wirst, alleine der Weg (Do) dahin zählt. Besuche regelmäßig das Training und versuche immer ernsthaft und konzentriert zu üben.

Voraussetzungen vom 9. Kyu bis zum 1. Dan

Im Folgenden findest Du die Anforderungsprofile der einzelnen Gürtelgrade.

Zum 9. Kyu (Weißgelbgurt)

Die Prüfung zum 9. Kyu ist als Aufnahme in die Karategemeinschaft zu sehen. Sie sollte deshalb relativ zügig abgelegt werden, da auch nur wenige Grundtechniken abverlangt werden. Der Prüfling benötigt zur Teilnahme einen DKV-Pass mit gültiger Jahressichtmarke. Neben seinen Techniken muss er die Begrüßungsformen und die wichtigsten Dojoregeln kennen.

Zum 8. Kyu (Gelbgurt)

Der 8. Kyu ist der Einstieg in alle Grundelemente des Karate (Kihon, Kata, Renzoku-Waza und Goshin) sowie der erste Schritt die Einzeltechniken in verschiedenen Übungsformen umzusetzen. Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten Ausführung im Kihon. DKV-Mindestwartezeit 3 Monate.

Zum 7. Kyu (Orangegurt)

Hier schnuppert der Kempoka das erste Mal in die komplexe Welt des Kempo-Karate hinein, da er erste Erfahrungen im Kobudo, angefangen

mit dem Hanbo, sammelt. Eine erste schwierige Stufe, da der Schwerpunkt trotzdem noch im Kihon, der Grundlage aller weiteren Schritte liegt. Weiterhin muss der Prüfling theoretische Kenntnisse über das Notwehrgesetz (§32+33 StGB) aufzeigen können. DKV-Mindestwartezeit 3 Monate.

Zum 6. Kyu (Grüngurt)

Die Prüfung zum Grüngurt ist der Schritt in die Mittelstufe. Nach Bestehen ist der Kempoka kein Anfänger mehr. Dies bürgt ihm aber auch neue Pflichten und Verantwortung auf. Er hat Vorbildfunktion für alle Neuen und Anfänger. Der Prüfling muss immer in der Lage sein, alle bisherigen Techniken, Katas usw. zeigen zu können. Zuverlässigkeit und Trainingsdisziplin sind unerlässlich. Grundkenntnisse der vitalen Punkte sind zu erklären. DKV-Mindestwartezeit 3 Monate.

Zum 5. Kyu (Blaugurt)

Bei der Blaugurtprüfung wird erwartet, dass der Prüfling die Techniken und Bewegungsabläufe entsprechend dynamisch beherrscht. Eine deutliche Verbesserung der Schnelldkraft, Koordination und Sauberkeit der Techniken muss erkennbar sein. In den Katas müssen die Einzeltechniken perfekt umgesetzt werden. Der Karateka muss sich mit der Kempo-Organisation auskennen. Fragen über Großmeister, Dojoleiter und Schwerpunkte des Kempo müssen beantwortet werden können. DKV-Mindestwartezeit 4 Monate.

Zum 4. Kyu (Blaugurt)

Der 4. Kyu ist eigentlich der letzte Farbgürtel, da die Braungurte bereits etliche Qualitätsmerkmale eines Schwarzgurtbesitzer aufweisen sollten. DKV-Mindestwartezeit 4 Monate.

Zum 3. Kyu (Braungurt)

Hier liegt der entscheidende Schritt vor dem Dan! Der Braungurt muss

alle Techniken und Abläufe auf hohem Niveau beherrschen. Er muss nach außen ausstrahlen, dass er Karate als festen Bestandteil seines Lebens sieht. DKV-Mindestwartezeit 6 Monate.

Zum 2. Kyu (Braungurt)

Der Braungurt muss nun eine Qualität erreichen, die ihn qualitativ nicht weit von einem Dan-Träger unterscheidet. Ihm werden zwar taktische Fehler beim Kumite oder im Training verziehen, jedoch muss er deutlich machen, was sein Anspruch an ihn selber ist! DKV-Mindestwartezeit 6 Monate.

Zum 1. Kyu (Braungurt)

Dies ist die Generalprobe zum Dan! DKV-Mindestwartezeit 6 Monate.

Zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Die Aufnahme in die Meisterstufe! Ein Dan-Träger muss viele Aspekte des Karate abbilden können. Deshalb sei hier ganz deutlich gesagt, dass die Dan-Prüfung nicht von jedem abgelegt werden kann. Es besteht kein Anspruch aufgrund der reinen sportlichen Leistung auf die Teilnahme an der Prüfung. Ein Schwarzgurt ist Vorbild, er wird mit Sensei (Meister) und nicht mehr mit seinem Namen im Training angesprochen. Dieser Satz sagt schon viel aus! Es muss eine Person sein, die sich durch ihre komplette Lebenseinstellung (Fairness, Vorbild, Ehrgeiz, Selbsteinschätzung, Persönlichkeit und Charakter) dies über Jahre erarbeitet hat. Bei der Prüfung müssen alle Techniken auf höchstem Niveau gezeigt werden. Aufgrund des umfangreichen Programms ist eine extrem gute Kondition Voraussetzung zum Durchhalten der Prüfung. Die Wartezeit beträgt mindestens 12 Monate. Über die Zulassung entscheidet in der letzten Instanz der Renshi. Ein Nachweis über die Teilnahme an einem großen Erste Hilfe Kurs (nicht älter als 2 Jahre) ist vorzulegen. Weiterhin ist eine schriftliche Ausarbeitung über ein vorgegebenes Fachthema zu erstellen.

9. Kyu Weißgelbgurt

Kihon

- Gedan-Barai
- Uchi-Uke
- Jodan-Uke

Tsuki-Waza:

- Kara-Tsuki
- Jun-Tsuki
- Gyaku-Tsuki

Keri-Waza:

- Mae-Geri keage (geschnappt)
- Mae-Geri kekomi (gestoßen)

Tachi-Waza:

- Musubi-Dachi
- Heisoku-Dachi
- Hachiji-Dachi
- Kiba-Dachi
- Zenkutsu-Dachi

Renzoku-Waza

Nr. 1 - 2

Kihon/Uke-Waza

Gedan-Barai



Uchi-Uke



8. Kyu Gelbgurt

Kihon

Uke-Waza:

Shuto-Uke
Soto-Uke

Tsuki-Waza:

Tate-Tsuki

Uchi-Waza:

Uraken-Uchi 4

Keri-Waza:

Mawashi-Geri
Chudan (mit Fußballen)
Jodan (mit Fußspann)

Tachi-Waza:

Kokutsu-Dachi
Renoji-Dachi

Renzoku-Waza

Nr. 1 - 4

Kata

Kempo-Shodan

Goshin

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne	1
Umklammerung von hinten über die Arme	1
Handgelenkfassen	1

+ Wiederholungen aus dem 9. Kyu

7. Kyu Orangegurt

Kihon

Uke-Waza:

Morote-Uke
Uchiharai-Uke
Juji-Uke Jodan (offen)
Juji-Uke Gedan (zu)

Tsuki-Waza:

Ren-Tsuki
Teisho-Tsuki

Uchi-Waza:

Shuto-Uchi 4
Teisho-Uchi 3

Keri-Waza:

Mikatsu-Geri 4
Kaiten-Geri 2
Ura-Mawashi-Geri

Renzoku- Waza

Nr. 1 - 6

Kata

Kempo-Nidan

Andyoko Bo Ichi

Kumite

Ippon Kumite

Kobudo

Hanbo

Tachi Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza

Goshin

Ukemi:

vorwärts eine Seite
seitwärts
rückwärts

Nage-Waza:

O-Goshi
De-Ashi-Barai

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne 1
Unterarmwürger von hinten 1
Umklammerung von vorne über die Arme 1
Umklammerung von hinten über die Arme 1

Belästigungen:

Handgelenkfassen 1
Reversfassen mit einer Hand 1

+ Wiederholungen aus
dem 9. bis 8. Kyu

Kihon

Uke-Waza:

Haishu-Uke
Sotoharai-Uke

Tsuki-Waza:

Kizami-Tsuki
Nagashi-Tsuki

Uchi-Waza:

Empi-Uchi 5
Haito-Uchi 4

Keri-Waza:

Yoko-Geri kekomi/keage
Sokuto Fumikomi

Tachi-Waza:

Ido-Ashi-Dachi
Shiko-Dachi
Mahanmi-Neko-Ashi- Dachi

+ Wiederholungen aus dem 9. bis 7. Kyu

Renzoku-Waza

Nr. 1 – 8

Kata

Kempo-Sandan
Andyoko Bo Ni

Kumite

Kumite

Kobudo

Hanbo

Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza
Renzoku-Waza
(Hanbo gegen Tsuki und Keri)

Goshin

Ukemi:

vorwärts beide Seiten, seitwärts, rückwärts

Nage-Waza:

Koshi-Guruma
O-Soto-Gari

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne	1
Unterarmwürger von hinten	1
Umklammerung von vorne unter/über die Arme	je 1
Umklammerung von hinten unter/über die Arme	je 1

Belästigungen:

Handgelenkfassen eines/beide	je 1
Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen	je 1

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben	1
Messerbedrohung von vorne	1

5. Kyu Blaugurt

Kihon

Uke-Waza:

Uchiude-Nagashi-Uke
Shikake-Uke
Tettsui-Uke

Tsuki-Waza:

Nukite 3
Shuto-Tsuki 1

Uchi-Waza:

Haishu-Uchi 3

Keri-Waza:

Yoko-Geri (180°)
Ushiro-Geri
Mae-Hiza-Geri
Mawashi-Hiza-Geri

+ Wiederholungen aus dem 9. bis 6. Kyu

Renzoku-Waza

Nr. 1 – 10

Kata

Kempo-Yodan
Andyoko Bo San

Kumite

Jiyu-Kumite
(1 x 2 Minuten)
Goshin gegen 2 Gegner
(1 Minute)

Kobudo

Bo (Iang)
Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza

Goshin

Ukemi:

Wiederholungen aus 7. bis 6. Kyu

Nage-Waza:

Seoi-Otoshi
O-Uchi-Gari

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne und von der Seite	je 1
Unterarmwürger von hinten	1
Umklammerung von vorne unter/über die Arme	je 1
Umklammerung von hinten unter/über die Arme	je 1
Schwitzkasten im Stand	2

Belästigungen:

Handgelenkfassen eines/beide	je 1
Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen	je 1
Schulterfassen von hinten mit einem Arm	1

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben/seitlich	je 1
Messerstich von vorne	1
Messerbedrohung von vorne	1

Kihon

Uke-Waza:

Hasami-Uke

Tsuki-Waza:

Furi-Tsuki

Age-Tsuki

Ura-Tsuki

Uchi-Waza:

Tettsui-Uchi 4

Keri-Waza:

Ushiro-Mawashi-Geri

Nidan-Geri

Kin-Geri

+ Wiederholungen aus dem 9. bis 5. Kyu

Renzoku-Waza

Nr. 1 – 12

Kata

Kempo-Godan

Andyoko Bo Yo

Kumite

Jiyu-Kumite

(1 x 2 Minuten)

Goshin gegen 3 Gegner

(1 Minute)

Kobudo

Shinai

Tachi-Waza

Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza

Goshin

Ukemi:

Freifall eine Seite

Nage-Waza:

Yoko-Otoshi

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne und von der Seite je 2

Unterarmwürger von hinten 2

Umklammerung von vorne unter/über die Arme je 1

Umklammerung von hinten unter/über die Arme je 1

Schwitzkasten seitlich 2

Belästigungen:

Handgelenkfassen eines/beide je 2

Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen je 1

Schulterfassen von hinten mit einem Arm 1

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben/seitlich je 1

lange Schlagwaffe schräg von oben 1

Messerstich von vorne 2

Messerbedrohung von vorne 1

3. Kyu Braungurt

Kihon

Tsuki-Waza:

Morote-Tsuki
Yama-Tsuki

Keri-Waza:

Mae-Tobi-Geri
Yoko-Tobi-Geri (180°)
Kaiten-Geri (180°)

Bruchtest:

mit einer Tsuki-Technik

Kumite

Jiyu-Kumite

(1 x 2 Minuten)

Goshin gegen 3 Gegner mit und ohne Waffen

(2 Minuten)

**+ Wiederholungen aus
dem 9. bis 4. Kyu**

Renzoku- Waza

Nr. 1 - 14

Kata

Kempo-Rokudan

Kobudo

Shinai:

Renzoku-Waza

Goshin

Ukemi:

Freifall beide Seiten

Nage-Waza:

Sumi-Gaeshi

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne und von der Seite	je 2
Unterarmwürger von hinten	2
Würgegriff am Boden	1
Umklammerung von vorne unter/über die Arme	je 1
Umklammerung von hinten unter/über die Arme	je 1
Schwitzkasten seitlich/Schwitzkasten am Boden	je 1
Nelson	1

Belästigungen:

beide Handgelenkfassen	2
Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen	je 1
Schulterfassen von hinten mit einem Arm	1

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben	2
kurze Schlagwaffe seitlich	1
lange Schlagwaffe schräg von oben	1
Messerstich von vorne	2
Messerstich von oben	1
Messer seitlich am Hals	1
Pistole von vorne	1

2. Kyu Braungurt

Kihon

Uke-Waza:

Maki-Uke
Sukui-Uke

Uchi-Waza:

Koken 4

Keri-Waza:

Fumikiri
Low-Kick 2

Bruchtest:

jeweils mit einer
Tsuki- und Keri-Technik

Kumite

Jiyu-Kumite

(1 x 2 Minuten)

Goshin gegen 3 Gegner mit

und ohne Waffen

(2 Minuten)

+ Wiederholungen aus dem 9. bis 3. Kyu

Renzoku-Waza

Nr. 1 - 16

Scherentechnik 1

Kata

Seishan

Andyoko Tonfa Ichi

Kobudo

Tonfa:

Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza

Goshin

Nage-Waza:

Tomoe-Nage

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne und von der Seite	je 2
Unterarmwürger von hinten	2
Würgegriff am Boden	2
Umklammerung von vorne unter/über die Arme	je 2
Umklammerung von hinten unter/über die Arme	je 2
Schwitzkasten seitlich/Schwitzkasten am Boden	je 2
Nelson	2

Belästigungen:

Handgelenkfassen eines/beide	je 2
Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen	je 2
Schulterfassen von hinten mit einem Arm	2

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben	2
kurze Schlagwaffe seitlich	1
lange Schlagwaffe schräg von oben	1
Messerstich von vorne	2
Messerstich von oben	1
Messer seitlich/vorne am Hals	je 1
Pistole von vorne/von hinten	je 1

Kihon

Keri-Waza:

Mawashi-Tobi-Geri

Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri

Ura-Mawashi-Tobi-Geri

Bruchtest:

jeweils mit einer

Tsuki-, Uchi- und Keri-

Technik

Kumite

Jiyu-Kumite

(1 x 3 Minuten)

Goshin gegen 3 Gegner mit

und ohne Waffen

(2 Minuten)

+ Wiederholungen aus dem 9. bis 2. Kyu

Renzoku-Waza

Nr. 1 - 18

Scherentechniken 1 - 3

Kata

Chinto

Kempo-Sishidan

Kobudo

Tonfa:

Renzoku-Waza

Goshin

Nage-Waza:

Kushiki-Taoshi

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff von vorne und von der Seite je 2

Unterarmwürger von hinten 2

Würgegriff am Boden 2

Umklammerung von vorne unter/über die Arme je 2

Umklammerung von hinten unter/über die Arme je 2

Schwitzkasten Stand/Schwitzkasten Boden je 2

Nelson 2

Belästigungen:

Handgelenkfassen eines/beide je 2

Reversfassen mit einer Hand/beiden Händen je 2

Schulterfassen von hinten mit einem Arm 2

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben 2

kurze Schlagwaffe seitlich 2

lange Schlagwaffe schräg von oben 2

Messerstich von vorne 2

Messerstich von oben 1

Messer seitlich/vorne am Hals je 1

Pistole von vorne/von hinten je 1

1. Dan Schwarzgurt

Kihon

Tachi-Waza:

Musubi-Dachi
Heisoku-Dachi
Hachiji-Dachi
Kiba-Dachi
Zenkutsu-Dachi
Kokutsu-Dachi
Renjoi-Dachi
Ido-Ashi-Dachi
Shiko-Dachi
Mahanmi-Neko-
Ashi-Dachi

Uchi-Waza

Uraken-Uchi 4
Shuto-Uchi 4
Teisho-Uchi 3
Empi-Uchi 5
Haito-Uchi 3
Haishu-Uchi 3
Tettsui-Uchi 3
Koken 4
Washide



Dorn



Kumade



Uke-Waza

Gedan-Barrai
Uchi-Uke
Jodan-Uke
Soto-Uke
Shuto-Uke
Morote-Uke
Uchiharai-Uke
Juji-Uke
Haishu-Uke
Sotoharai-Uke
Uchiude-Nagashi-Uke
Shikake-Uke
Tettsui-Uke
Hasami-Uke
Maki-Uke
Sukui-Uke

Tsuki-Waza

Kara-Tsuki
Jun-Tsuki
Gyaku-Tsuki
Tate-Tsuki
Ren-Tsuki
Teisho-Tsuki
Kizami-Tsuki
Nagashi-Tsuki
Shuto-Tsuki
Furi-Tsuki
Age-Tsuki
Ura-Tsuki
Morote-Tsuki
Yama-Tsuki

1. Dan Schwarzgurt

Bruchtest:

jeweils mit einer
Tsuki-, Uchi- und Keri-
Technik

Keri-Waza

Mae-Geri-Keage
Mae-Geri-Kekomi
Mawashi-Geri
Mikatsu-Geri
Kaiten-Geri
Ura-Mawashi-Geri
Yoko-Geri-Kekomi
Yoko-Geri-Keage

Sokuto Fumikomi
Yoko-Geri (180°)
Ushiro-Geri
Mae-Hiza-Geri
Mawashi-Hiza-Geri
Ushiro-Mawashi-Geri
Nidan-Geri
Mae-Tobi-Geri
Yoko-Tobi-Geri (180°)
Kaiten-Geri (180°)
Fumikiri
Low-Kick
Mawashi-Tobi-Geri
Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri
Ura-Mawashi-Tobi-Geri
Kaiten-Tobi-Geri

Kumite

Jiyu-Kumite (1 x 3 Minuten)
**Goshin gegen 4 Gegner
mit und ohne Waffen**
(2 Minuten)

Renzoku- Waza

Nr. 1 - 20
freie Kombinationen
Scherentechniken 1 - 4

Kata

Kempo-Shodan
Kempo-Nidan
Kempo-Sandan
Kempo-Yodan
Kempo-Godan
Kempo-Rokudan
Seishan
Kempo-Sishidan
Chinto

Kobudo

Bo:

Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza
Renzoku-Waza
Andyoko Bo Ichi-Yo

Shinai:

Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza
Renzoku-Waza

Tonfa:

Tachi-Waza
Uke-, Uchi-, Tsuki-Waza
Renzoku-Waza
Andyoko Tonfa Ichi

1. Dan Schwarzgurt

Goshin

Ukemi:

vorwärts, seitwärts, rückwärts, Freifall beide Seiten

Nage-Waza:

O-Goshi

De-Ashi-Barai

Koshi-Guruma

O-Soto-Gari

Seoi-Otoshi

O-Uchi-Gari

Yoko-Otoshi

Sumi-Gaeshi

Tomoe-Nage

Kushiki-Taoshi

alle Würfe links und rechts ausführen

Selbstverteidigung gegen:

Würgegriff im Stand	4
Würgegriff am Boden	2
Umklammerung von vorne	4
Umklammerung von hinten	4
Schwitzkasten Stand/Schwitzkasten Boden	je 2
Nelson	2

Belästigungen:

Handgelenkfassen	4
Reversfassen	4
Schulterfassen	3

Waffenabwehr

kurze Schlagwaffe schräg von oben	2
kurze Schlagwaffe seitlich	1
lange Schlagwaffe schräg von oben	1
Messerstich von vorne	2
Messerstich von oben	1
Messer seitlich am Hals	1
Messer vorne am Hals	1
Pistole von vorne	1
Pistole von hinten	1
Pistole seitlich	1



Impressum:

Prüfungsordnung
Andyoko-Ryu-Kempo-Karate
Mitglied im DKV und BKB

1. Auflage Januar 2008,
1000 Stück

Herausgeber:

Björn Anton
Michael Mair

Satz und Gestaltung:

Atelier Mair, Ismaning
www.mair-art.de

Fotos:

Björn Anton, Andreas Busche,
Holger Mair, Michael Mair,
Veronika Neumayr

Lektorat:

Michael Sauer

Druck:

Color-Offset GmbH
Michael Herrmann, München

Nachdruck, auch auszugs-
weise, nur mit schriftlicher Ge-
nehmigung der Herausgeber.

<http://www.kempo-karate-deutschland.de>