

Prüfungsprogramm Shàolínquán Zìwèishù

Graduierung	7. Jí	6. Jí	5. Jí	4. Jí	3. Jí	2. Jí	1. Jí	1. Jiē	2. Jiē
Gürtel	gelb	orange	rot	grün	blau	violett	braun	schwarz	schwarz

Fallen	—	—	Konter	Hürden	Waffen	Varianten	kombiniert	n. Ansage	n. Ansage
seitwärts	liegen	überrollen	...	springen	hechten				
vorwärts	gestreckt	überrollen	...	aufstehen	einspringen				
rückwärts	liegen	überrollen	...	springen	einspringen				

Grundlagen

Würfe	2	4	6	8	10	12	14	16	18
Konterwürfe	—	1	2	3	4	5	6	7	8
Wurfkombinationen	—	1	2	3	4	5	6	7	8
Ausweichpositionen	—	3	6	9	12	komplett	komplett	n. Ansage	n. Ansage
Blockaden (Bein-)	2	4	7	9 (2)	9 (4)	Varianten	Varianten	n. Ansage	n. Ansage
Stellungsschule	1	2	4	5	6	7	8	10	12
Schlagtechniken	2	3	5	6	8	10	11	13	14
Trittechniken	1	2	3	4	5	6	7	9	10
Kombinationen	—	1	2	3	4	5	6	7	8
Hebel	1	2	3	5	6	8	10	11	13
Abführ-/Festlege-/	1	2	3	5	6	8	10	11	13
Würgetechniken	—	1	2	3	4	5	6	7	8

Abwehr

Haarefassen	—	1	3	4	6	7	8	10	11
Würgen (am Boden)	1	2 (1)	3 (2)	5 (3)	6 (4)	8 (5)	10 (6)	11 (7)	13 (8)
Schwitzkasten	—	1	2	3	4	5	6	7	8
Revers-/ Kragenfassen	1	2	3	5	6	8	10	11	13
Brustumklammerung	1	2	3	5	6	8	10	11	13
Handgelenk-/ Armfassen	1	2	4	6	8	10	12	14	16
(Doppel-)Nelson	—	—	1	2	3	4	5	6	7
blind (aus Zeile 1-7)	—	2	4	5	7	9	11	13	14
Schläge	1	2	4	6	8	10	12	14	16
Tritte	1	2	4	6	8	10	12	14	16
Stock (mit Stock)	1	2 (1)	3 (2)	5 (3)	6 (5)	8 (6)	10 (8)	13 (11)	16 (14)
Messer (mit Waffe)	1	2	3 (1)	5 (2)	6 (4)	8 (5)	10 (6)	13 (8)	16 (10)
Pistole	—	—	1	2	4	5	6	7	8
Kombinationen	—	—	1	1	2	2	3	3	4
Gegner / mit Waffe	—	—	2/(1 min)	1/1 (2 min)	2/1 (1 min)	1/2 (2 min)	3/1 (1 min)	2/2 (2 min)	3/2 (2 min)

Kampf

Freikampf x Gegner	—	1 (1 min)	1 (2 min)	1 (3 min)	2 (1 min)	2 (2 min)	2 (3 min)	3 (1 min)	3 (2 min)
Wurfkampf	—	—	1 min	1 min	2 min	2 min	3 min	3 min	4 min