

## Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorwort  
GM Jan Hagen
- 11 Einführung  
Von der Geschichte und dem Wandel der Kampfkünste  
Prof. Dr. Dr. Urs-Vito Albrecht
- 15 Ursprung des Shaolin-Kempo
- 16 Historie des Shaolin-Kempo in Arnheim und Bad Pyrmont  
Shaolin-Kempo in den Niederlanden
- 18 Trainingsaufbau früher und heute  
Verbreitung von Shaolin-Kempo aus Arnheim nach Bad Pyrmont  
Der Kempo-Stil
- 21 Ansporn zur Ausübung des Shaolin-Kempo
- 22 Erläuterung des Emblems
- 23 Dojo-Etikette
- 24 Begrüßung
- 25 Grundbegriffe  
Begrifflichkeiten rund ums Training  
Gürtelgrade  
Körperzonen  
Kommandos
- 26 Grundbegriffe  
Zahlen  
Überbegriffe des Kihon  
Fuß- und Handbezeichnungen  
Stände
- 27 Grundbegriffe  
Stände  
Richtungen  
Tritte
- 28 Grundbegriffe  
Schläge / Stöße  
Abwehr / Blocks
- 29 Grundbegriffe  
Abwehr / Blocks  
Würfe / Feger

30	Allgemeine Erläuterungen	
31	Prüfungsprogramm - 1. Dan	
33	Basisläufe	
34	1. Basislauf	(7. Kyu, gelb)
36	2. Basislauf	(6. Kyu, orange)
38	3. Basislauf	(5. Kyu, grün)
40	4. Basislauf	(4. Kyu, blau)
42	5. Basislauf	(3. Kyu, braun)
44	6. Basislauf	(2. Kyu, braun, 1 roter Streifen)
47	Kumite	
48	1. - 5. Kumite	(7. Kyu, gelb)
53	6. - 7. Kumite	(6. Kyu, orange)
55	8. - 10. Kumite	(5. Kyu, grün)
58	11. - 15. Kumite	(4. Kyu, blau)
63	16. - 18. Kumite	(3. Kyu, braun)
66	19. - 22. Kumite	(2. Kyu, braun, 1 Streifen)
70	23. - 25. Kumite	(1. Kyu, braun, 2 Streifen)
73	26. - 30. Kumite	(1. Dan, schwarz)
79	Techniken	
80	1. - 3. Techniken	(6. Kyu orange)
83	4. - 5. Techniken	(5. Kyu, grün)
85	6. Techniken	(4. Kyu, blau)
86	7. - 8. Techniken	(3. Kyu, braun)
88	9. - 12. Techniken	(2. Kyu, braun, 1 Streifen)
92	13. - 16. Techniken	(1. Kyu, braun, 2 Streifen)
96	17. - 20. Techniken	(1. Dan, schwarz)
101	Formen im Shaolin-Kempo	
	6 Saifa	
	1 Kung-Fu-Kata	
	2 Taisoku	
102	1. Saifa	(7. Kyu, gelb)
106	2. Saifa	(6. Kyu, orange)
110	3. Saifa	(5. Kyu, grün)
116	4. Saifa	(3. Kyu, braun)
120	5. Saifa	(1. Kyu, braun, 2 Streifen)
126	6. Saifa	(1. Dan, schwarz)
130	Kung-Fu-Kata	
	1. Taisoku	(4. Kyu, blau)
136	2. Taisoku	(2. Kyu, braun, 1 roter Streifen)

- 144 Abbildungsverzeichnis
- 145 Literaturverzeichnis
- 146 Literaturhinweise

  

- 152 Danksagung