

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	(4. Kyu, blau)
136	1. Taisoku	(4. Kyu, blau)
140	2. Taisoku	(2. Kyu, braun, 1 roter Streifen)

144	Abbildungsverzeichnis
145	Literaturverzeichnis
146	Literaturhinweise
152	Danksagung