

# Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen

## 4. Schülergrad (Grün)

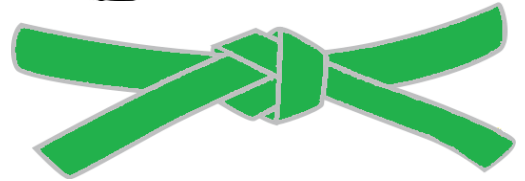
(Mindestalter 13 Jahre)

Prüfungsdatum : \_\_\_\_\_

Name, Vorname : \_\_\_\_\_

Geburtsdatum : \_\_\_\_\_

Prüfer : \_\_\_\_\_



Seite 1

### Gruppe / Aufgabe / Bewertung

(x) = nicht erfüllt

#### (!) Basisformen

x ok gut

Notizen

1. Basisform

2. Basisform

3. Basisform

4. Basisform

(x) = nicht erfüllt

#### (!) Handformen

x ok gut

Notizen

Hei Hu Quan (Schwarzer Tiger)

Wu bu quán

(x) = nicht erfüllt

#### (!) Solodrills

x ok gut

Notizen

Zhǎng quán rechts und links mit Wechsel

12er Verteidigung und Übungsangriffe

Shaolin Kraftdrill

Huā dǎ (Blumenschlagen) im Stand 1 - 3

(x) = nicht erfüllt

#### Fußtechniken (aus Katzenstellung)

x ok gut

Notizen

Fußstoß vorwärts

Halbkreisfußstoß

Halbkreisfußstoß rückwärts

Drehfersentritt

Kreistritt nach außen

Drehkreistritt nach außen

Kreistritt nach innen

Hammertritt (vorwärts, von innen, von außen)

(x) = nicht erfüllt

#### Fallschule

x ok gut

Notizen

Alle Rollen und Stürze

Unterschied Rollen und Stürzen?

Weiter auf Seite 2

# Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen

## 4. Schülergrad (Grün)

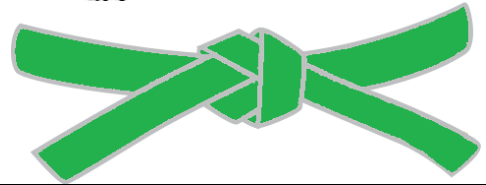
(Mindestalter 13 Jahre)

Prüfungsdatum : \_\_\_\_\_

Name, Vorname : \_\_\_\_\_

Geburtsdatum : \_\_\_\_\_

Prüfer : \_\_\_\_\_



Seite 2

<b>Gruppe / Aufgabe / Bewertung</b>				
(x) = nicht erfüllt				
<b>Grundschule</b>	<b>x</b>	<b>ok</b>	<b>gut</b>	<b>Notizen</b>
Grundstellungen * nach Ansage				
*Pferdestellung, Kranichstellung, tiefe Stellung, Schlangenstellung, Punktstand, Kreuzstellung vorne u. hinten, Bogenstellung, Katzen (Defensivstellung) u. Kampfhaltung (Offensivstellung) Wo möglich mit Bewegungslehre (Wenden/Schrittwenden/Richtungswechsel/Gleiten usw.)				
Brechende Blöcke (außen/oben/unten) Ma Bu				
Brechende Blöcke (außen/oben/unten) Gong Bu				
Gerade Fauststöße in Ma Bu				
Gerade Fauststöße in Gong Bu				
(x) = nicht erfüllt				
<b>Boden vs. Stand</b>	<b>x</b>	<b>ok</b>	<b>gut</b>	<b>Notizen</b>
Kampfhaltung am Boden				
Auslage wechseln, Drehen und folgen				
Seitwärtsfußstoß, Scheren, Hakeln				
(x) = nicht erfüllt				
<b>Partnerdrills</b>	<b>x</b>	<b>ok</b>	<b>gut</b>	<b>Notizen</b>
1. - 3. Drill einzeln und abwechselnd				
1. - 3. Drill "freie Übung"				
Zhǎng quán rechts und links				
12er Verteidigung				
(x) = nicht erfüllt				
<b>Etikette &amp; Theorie</b>	<b>x</b>	<b>ok</b>	<b>gut</b>	<b>Notizen</b>
Grußformen (Ausführung, Bedeutung und Verwendung)				
Warum Basisformen und Drills?				
Dojoetikette (Trainingsordnung) des XWD (as)				
<b>ENDE</b>				

Die Prüfung wurde

Bestanden

Nicht bestanden

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Prüfer

**Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen**  
**4. Schülergrad (Grün)**  
(Mindestalter 13 Jahre)

Anhang

*Auswertung und Allgemeines*



**Auswertung**

Max. 1x "nicht erfüllt" (x) kann durch "gut" in der selben Gruppe ausgeglichen werden.  
Dies jedoch nur 1x für die gesamte Prüfung!

Ausnahme sind die Gruppen "Basisformen", "Handformen" u. "Solodrills".  
(Mit "!" gekennzeichnet)

Hier führt 1x "nicht erfüllt" zum Abbruch der Prüfung mit dem Ergebnis "nicht bestanden".

Gesamtergebnis: 3x "nicht erfüllt" ohne Ausgleich = "nicht bestanden"

Bei max. 3 Wertungen "ok" und keinem "nicht erfüllt"  
erfolgt die Vergabe einer Ehrenurkunde für besondere Leistung.

**Hinweis**

Auf die korrekte Einhaltung von Etikette und Pünktlichkeit ist besonders zu achten.  
Nichteinhaltung führt zum Ausschluß von der Prüfung.