

Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen

5. Schülergrad (Blau)

(Mindestalter 16 Jahre)

Prüfungsdatum : _____

Name, Vorname : _____

Geburtsdatum : _____

Prüfer : _____



Seite 1

Gruppe / Aufgabe / Bewertung				
(x) = nicht erfüllt				
Allg. Fitness	x	ok	gut	Notizen
2 x 25 Kniebeugen				
25 Liegestütz				
Pferdestellung halten 2 Min. mit Stock				
20 x Bogenstellung, Kranich, Tiefe Stellung				
20 x Bridge&Spider				
(x) = nicht erfüllt				
(!) Basisformen	x	ok	gut	Notizen
1. Basisform				
2. Basisform				
3. Basisform				
4. Basisform				
5. Basisform				
(x) = nicht erfüllt				
(!) Hand- u. Waffenformen	x	ok	gut	Notizen
Hei Hu Quan (Schwarzer Tiger)				
5 Anwendungsbeispiele aus der Form				
Zhu Lim Quan (Bambuswaldform)				
5 Anwendungsbeispiele aus der Form				
Yin Sho Gun				
(x) = nicht erfüllt				
Vorkenntnisse (ausführlich!)	x	ok	gut	Notizen
aus SG. 4 (grün)				
(x) = nicht erfüllt				
Boden	x	ok	gut	Notizen
Haltegriffkreis				
1. Bodendrill (Guard, Mount im Wechsel)				
Weiter auf Seite 2				

Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen

5. Schülergrad (Blau)

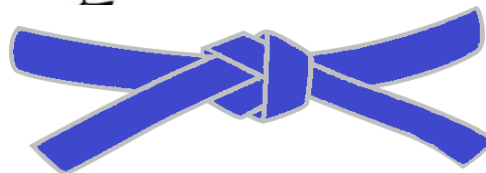
(Mindestalter 16 Jahre)

Prüfungsdatum : _____

Name, Vorname : _____

Geburtsdatum : _____

Prüfer : _____



Seite 2

Gruppe / Aufgabe / Bewertung

(x) = nicht erfüllt

Fußtechniken (aus Katzenstellung)	x	ok	gut	Notizen
Sicheltritte in allen Höhen				
Schersprung vorwärts				
Drehfersentritt frei u. abgestützt				
Drehfersentritt gesprungen				
Drehkreistritt nach außen gesprungen				
Kreistritt nach innen gesprungen (360°)				
Horizontales Rad				
Kampfrad				

(x) = nicht erfüllt

Hebel (Erklärung und Anwendungsbeispiele)	x	ok	gut	Notizen
Armstreckhebel				
Handbeugehebel				
Handdrehbeugehebel				
Kipphandhebel				
Genickdrehhebel				
Kreuzfesselgriff				

(x) = nicht erfüllt

Würfe (Erklärung und Anwendungsbeispiele)	x	ok	gut	Notizen
Sichelwurf in verschiedene Varianten				
Schleuderwurf				
Hüftwurf mit und ohne Beinunterstützung				
Schulterwurf mit und ohne Beinunterstützung				

ENDE

Die Prüfung wurde

Bestanden

Nicht bestanden

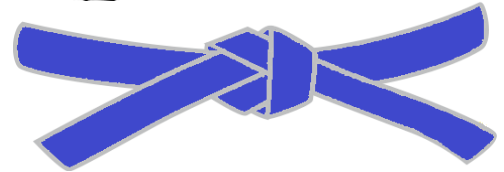
Unterschrift Prüfer

Prüfungsprogramm & Prüfungsbogen
5. Schülergrad (Blau)
(Mindestalter 16 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" sowie "Hand- u. Waffenformen"
(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.