



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	
Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan
Shaolin	junger Wald	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kempo	jap. Sammelbegriff für Kampfsportarten	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kenpo	Karatestil	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kungfu	harte Arbeit, Weg der Faust, Faust, Bank	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5 Tierstile im Shaolin-Kempo-Kungfu	Drachen, Kranich, Tiger, Leopard, Schlange	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Trainingsraum	Dojo		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Gürtel	Obii		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Anzug	Anzug		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Matte	Tatami		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Verteidiger	Tori		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Angreifer	Uke		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lehrer - Meister	sensei			x	x	x	x	x	x	x	x
Schülergrad	Kyu			x	x	x	x	x	x	x	x
Lehrergrad	Dan			x	x	x	x	x	x	x	x
Grundschule / Basis	Kihon			x	x	x	x	x	x	x	x
Notwehrparagraph					x	x	x	x	x	x	x
Gruß zum Meister	sensei ni rei				x	x	x	x	x	x	x
Gruß zu den Schülern	shaolin ni rei				x	x	x	x	x	x	x
ruhig sitzen - An- und Abgrußsitz	teiza				x	x	x	x	x	x	x
Meditation	mokuso				x	x	x	x	x	x	x
Halt	Yame				x	x	x	x	x	x	x
Dank - Gruß	rei					x	x	x	x	x	x
Obere Stufe	Jodan					x	x	x	x	x	x
Mittlere Stufe	chudan					x	x	x	x	x	x
Untere Stufe	gedan					x	x	x	x	x	x
links	hidari					x	x	x	x	x	x
rechts	migi					x	x	x	x	x	x
nach vorne	mae					x	x	x	x	x	x
zur Seite	yoko					x	x	x	x	x	x
nach hinten	ushiro					x	x	x	x	x	x



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	
Deutsche Bezeichnung	Jap. Übersetzung	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan
innen	uchi					x	x	x	x	x	x
außen	soto					x	x	x	x	x	x
gefährliche Schläge / Stöße	Atemi-Waza						x	x	x	x	x
Kampfübung	Kumite						x	x	x	x	x
Form	Kata						x	x	x	x	x
Fangt an !	Hajime						x	x	x	x	x
Wenden	Matte oder Mawatte						x	x	x	x	x
Schlag/Handtechniken	Uchi							x	x	x	x
Tritte	Geri							x	x	x	x
Stände	Dachi							x	x	x	x
Fauststoßtechniken	Waza - Zuki							x	x	x	x
Blocktechniken	Uke							x	x	x	x
Körperzentrum unterm Bauchnabel	Dantien							x	x	x	x
Hilfestellung								x	x	x	x
Selbstverteidigung und Notwehrrecht								x	x	x	x



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	

Hilfeleistung:

Das Unterlassen einer gebotenen Hilfeleistung bei Unglücksfällen, Gefahr und Not ist eine unterlassene Hilfeleistung.

Nach § 323 c Strafgesetzbuch wird unterlassene Hilfeleistung mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft !

Gewisse Nachteile durch die Hilfeleistung muß man hinnehmen, wenn z. B. die Kleidung verschmutzt wird, man sich erkältet, man das eigene Auto in Anspruch nimmt etc. Es ist aber nicht zumutbar, das man sich selbst durch die Hilfeleistung in erhebliche Gefahren bringt oder wenn man andere wichtige Pflichten vernachlässigen müßte.

Selbstverteidigung und Notwehrrecht:

Die Fähigkeit, sich mittels Kampfsporttechniken besser als andere gegen Angriffe schützen zu können, verlangt ein besonderes Bewußtsein über die möglichen Folgen der Verteidigungshandlungen. Das bedeutet auch, Bescheid zu wissen über die juristische Seite der Selbstverteidigung, denn grundsätzlich stellt jede Anwendung einer Kampfsporttechnik, jeder Griff und jeder Schlag eine Körperverletzung dar. Während man beim sportlichen Wettkampf davon ausgehen kann, daß die Mitkämpfenden zu möglichen Körperverletzungen, solange sie nicht unter vorsätzlicher schwerer Mißachtung der sportlichen Regeln erfolgen, ihre Einwilligung erteilt haben und damit Körperverletzungen ihre Rechtswidrigkeit nehmen, verhält es sich außerhalb des Sports anders. Hier ist grundsätzlich jede Anwendung einer Kampfsporttechnik eine strafbare Körperverletzung, die jedoch dann nicht strafbar ist, wenn der Angegriffene ein Notwehrrecht für sich reklamieren kann.

Das Recht zur Notwehr ist in § 32 STGB definiert:

Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Dieser Notwehrparagraph besagt, das "das Recht dem Unrecht nicht zu weichen braucht" und nimmt einer Körperverletzung unter gewissen Umständen ihre Rechtswidrigkeit und damit ihre Strafbarkeit. Eine Notwehrlage setzt einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff voraus, d. h. einen Angriff auch sich, sein Eigentum oder eine andere Person. Die Verteidigung ist grundsätzlich dann nicht geboten, wenn es andere Möglichkeit gibt, sich dem Angriff zu entziehen oder wenn die Verteidigung rechtsmißbräuchlich ist. Bei Angriffen von Kindern, erkennbar Betrunkenen oder Geisteskranken ist es ohne weiteres zumutbar, dem Angriff aus dem Weg zu gehen. Die Notwehr muß aber immer mit verhältnismäßigen Mitteln ausgeführt werden, d. h. bei einer Ohrfeige darf ich den Gegner nicht gleich brutal verletzen.

Empfindliche Stellen:

Schläfe, Kinnschlagadern, Kehlkopf, Schlüsselbein, Herz, Solarplexus, Kurze Rippe, Magen, Leber, Unterleib, Hoden, Kniekehlen, Schienbeine, Zehen, Spann, Hinterkopf, Genick, Schultermuskel, Wirbelsäule, Nieren, Kniekehlen.

