



KAMPFSPORTSCHULE SCHAWWE

Bonsai-Ausbildungsprogramm

zum
BONSAI – DAN / BONSAI – Assistent

Prüfungsordnung

1.Grad = weiß/ gelb Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 4 Monate

1. Grundtechniken:
 - Fauststoß
 - Block Unten/ Mitte 1/ Oben
 - Ab-Chagi
 - Axtkick
 - Nerio / Pandal

2. Formen:
 - Kitscho Nr 1

3. Abwehr:
 - 1-Schrittkampf (3x)

4. Kampf:
 - Bonsai 1:1

5. SV-Griffe
 - 1./2./3.

6. Theorie
 -



2. Grad = weiß/ orange Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 4 Monate

1. Grundtechniken:

Siehe 1. Grad

- Block Mitte 2 / 3
- Uppercut
- Handkante
- Paltung

1. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Kitscho Nr 2

2. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (3x)

3. Kampf:

- Bonsai 1:1

4. SV-Griffe

- 1./2./3.

5. Theorie

-



3. Grad = weiß/ grüner Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 4 Monate

1. Grundtechniken:

Siehe 1. Und 2. Grad
- Ellenbogen
- Kopfhaken
- Yop- Chagi

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Kitscho Nr 2
- Kitscho Nr 3
- Vierseitenschlag Nr 1

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (5x)

4. Kampf:

- Bonsai 1:1

5. SV-Griffe

- 1./2./3./4./5.

6. Theorie

- Begriffe erklären

7. Schlagtest

- Handballen



4. Grad = weiß/ blauer Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 6 Monate

1. Grundtechniken:

Siehe 1. /2. / 3. Grad

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Kitscho Nr 2
- Kitscho Nr 3
- Vierseitenschlag Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 2

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (5x)

4. Kampf:

- Bonsai 1:1

5. SV-Griffe

- 1./2./3./4./5. Und Boden

6. Theorie

- Begriffe erklären
- Wann darf ich mich Verteidigen
- Halt / Stopp

7. Schlagtest

- Handballen / Handkante / Fount -Fußtritt

5. Grad = weiß/ brauner Gürtel

Vorbereitungszeit – mindestens 6 Monate

1. Grundtechniken:

Siehe 1./2./3./4. Grad

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Kitscho Nr 2
- Kitscho Nr 3
- Kitscho Nr 4
- Vierseitenschlag Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 2

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (5x)

4. Kampf:

- Bonsai 1:1

5. SV-Griffe

- 1./2./3./4./5./6.

6. Theorie

- Begriffe erklären
- Wann darf ich mich Verteidigen
- Verbale Verteidigungsarten

7. Schlagtest

- Handballen / Handkante / Fount -Fußtritt

6. Grad = weiß/ schwarz Gürtel (BONSAI – DAN = BONSAI – Assistent)

Vorbereitungszeit – mindestens 8 Monate

1. Grundtechniken:

Siehe 1./2./3./4. Grad
+Pandae
+Torra

2. Formen:

- Kitscho Nr 1
- Kitscho Nr 2
- Kitscho Nr 3
- Kitscho Nr 4
- Vierseitenschlag Nr 1
- Vierseitenschlag Nr 2
- Vierseitenschlag Nr 3

3. Abwehr:

- 1-Schrittkampf (7x)

4. Kampf:

- Bonsai 1:1

5. SV-Griffe

- 1./2./3./4./5./6. + Boden

6. Theorie

- Begriffe erklären
- Wann darf ich mich Verteidigen
- Verbale Verteidigungsarten

7. Schlagtest

- Handballen / Handkante / Fount –Fußtritt / Drehstoß