

Napredna diploma (za 3.kyu)

vrijedi od 03.03.2003.

1. Napišite detaljan program Taiso-a i Shinyaka Ho za tri mjeseca treninga. Koje biste rezultate njime željeli polučiti?
2. Na koji način (navedite konkretne primjere) Kempo služi kao dijagnostička metoda, a na koji kao terapijska tehnika (u tjelesnom, emocionalnom, mentalnom i duhovnom smislu)?
3. Napišite sve Kyusho točke u predjelu Jodan, kao i pripadajuće tehnike za svaku od njih.
4. Opišite način kako održavate ravnotežu i stabilnost u: Zenkutsu, Kiba, Kokutsu, Nekoashi, Tsuruashi, Tora, Kake i Sanchin Dach-u?
5. Koji je smisao Kumite-a unutar Kempo treninga? Navedite temeljne principe. Detaljno opišite potrebne karakteristike svih oblika Kumite-a do 3.kyu-a i čemu svaki od njih služi. Vrlo temeljito se osvrnite na Kata Kumite. Što od toga Vi sami provodite u praksi?
6. Opišite sve oblike Kubi Shime koje znate?
7. Kada bi upotrijebili Kakiwake Uke, Juji Uke, Teisho Uchi, Kake Dach, Empi Uke, Mawashi Tsuki i Soto Mawashi Geri?
8. Predložite Vaše detaljno objašnjenje (Shakumei) prvog Ritsudo-a u Pingan Ni Kati.
9. Napišite sve tehnike u Pingan Katama (1-5) koje su istovremeno Nage Waza.
10. Detaljno opišite kako Vi doživljavate različite Pingan Kate (1-5). Jesu li Vam u ičemu pomogle?
11. Napišite sve što znate o Happomoku? Zbog čega je važan?
12. Kakva tjelesna stanja sputavaju naporno vježbanje Kempa? Uz koje bolesti nikako nije preporučljivo vježbanje Kempa?
13. Kod kojih bolesti pomaže trening Kempa. Kako?
14. Kako bi se student Kempo-a po Vama trebao hraniti? Kako se Vi hranite? Napišite što je Ryorido, te njegove temeljne principe i zakonitosti.
15. Napišite Vaše mišljenje o pogrešnim načinima razumijevanja i prakticiranja Kempa. Zbog čega tako mislite?
16. Koliko je važna tjelesna snaga u sveukupnoj borilačkoj efektivnosti Kempo-a? Ima li još nečega bitnog s tim u vezi? U koliko ima, molim Vas napišite.
17. Kada biste vodili Dojo koje biste stvari naglasili u njegovoj praksi i učenju?
18. Koje je Vaše mišljenje o isključivo komercijalno orijentiranim učiteljima i organizacijama u Kempo (Karate-Do) svijetu?
19. Navedite barem pet izraza korištenih u formalnom Kempo Kumite-u (sparingu).

20. Koje su prednosti (ako ih ima) i nedostaci kružnih udaraca rukom i nogom?

21. Napišite svoje gledište o:

- a) Postupanju sa agresijom
- b) Plašljivosti
- c) Prevelikom samopouzdanju
- d) Tjelesnoj krutosti i mekoći
- e) Depresiji
- f) Stanju stresa
- g) Stidljivosti
- h) Ponosu
- i) Rođenju i smrti
- j) Blagonaklonosti i suosjećanju
- k) Neuvjetovanom prijateljstvu
- l) Radosti

21. Navedite dvije osnovne podjele Kodeksa pravila ("On") u Kempu i čemu služe?

22. Navedite 5 različitih oblika "Giri On-a" koji se javljaju u Kempo praksi?

23. U kakvim okolnostima bi koristila vještina stečena prakticiranjem Ni Nin Gake Kumite-a?

24. Što za Vas znače zadnja dva Ritsudo-a u Pingan Go Kati? Molim detaljno objašnjenje?

25. Napišite što bi poduzeli i kako bi se ponašali u slijedećim situacijama:

- a) Navečer se vraćate kući i odjednom čujete galamu i vidite kako tri čovjeka napadaju četvrtog koji ubrzo pada na zemlju od udaraca nesposoban braniti se.
- b) Grupa starijih maloljetnika maltretiraju staricu tražeći od nje novac pri tome psuju i naguravaju jadnicu.
- c) Na tramvajskoj je stanici jedan grubi huligan počeo napastovati nepoznatu djevojku ugodnog izgleda. Stisnuo ju je uza zid i počeo ljubiti. Njezina reakcija je bilo otimanje i vrištanje te zazivanje u pomoć.
- d) Muž i žena su u ozbiljnoj svađi, slučajno nailazite u trenutku kada je žena uzela nož i krenula prema mužu.
- e) Stari čovjek uz psovke i galamu štapom mlati po zraku u smjeru male djece.
- f) U tramvaju ste, velika je gužva, u jednom je trenutku jedan mladić totalno poludio i počeo udarati sve oko sebe. Jedan automobil se sudario s drugim. U jednom se nalazi četiri mladića, u drugome također. Nakon sudara izlaze Vam i počinju se svađati. Tjelesni sukob je sve bliži.