

Srednja diploma (za 5.kyu)

1. Što ste do sada otkrili o sebi kroz trening Kempa?
2. Objasnite značenje Gashaku-a.
3. Kako vidite ulogu Sensei-a? Koji je njegov značaj ali za Vas osobno.
4. Napišite sve o temeljnim principima Geri i Dachi Waza. Iznesite svoje viđenje.
5. Opišite važnost Mawatte-a. Koja je njegova simbolika u svakodnevnom životu?
6. Što termin Uke znači? Napišite sve što znate o temeljnim principima Uke-a.
7. Opišite sve što smatrate bitnim za Renketsu Uke Waza.
8. Iznesite sve bitne principe vezano uz Tsuki Waza.
9. Iznesite sve što znate o Uchi Waza.
10. Što je to Kiai? Zašto je važan u vježbanju? Koje sve vrste poznajete?
11. Opišite što i kako bi upotrijebili slijedeće: Nagashi Uke, Osae Uke, Tsukami Waza, Empi Uchi, Ushiro Geri i Kansetsu Wari.
12. Kada biste upotrijebili slijedeće tehnike: Yoko Geri Kekomi, Mae Geri Kekomi, Fumikiri Geri, Fumikomi Geri, Hittsui Geri i Haisoku Geri?
13. Opišite što je Zanshin?
14. Zašto vježbamo Kate i što im je svrha? Koja su tri važna sastavna dijela Kate?
15. Kako se na kineskom kaže Kempo i Kata. Koja su tri stupnja usredotočenosti u Kati. Opišite tri metode (načina) "Sanmichi" za postizanje snage u Kati?
16. Objasnite što je to Go Gio. S čime bi najprije to povezali unutar Kempo treninga?
17. Navedite prvih deset tehnika na japanskom u prve tri Pingan Kate (1-3).
18. Opišite koja je prva tehnika unutar Pingan Kata (1-3) koja u Shakumei-u demonstrira Nage Waza?
19. Navedite najmanje jednu novouvedenu tehniku u svakoj od prve tri Pingan Kate (1-3)
20. Navedite međuzavisnost nivoa disanja i određenih Kempo tehnika.
21. Iznesite temeljiti osvrt na temu Mocuso i koje sve tipove Kempo Mocuso-a znate, te koju tehniku trenutno upražnjavate?
22. Koje su Vam tehnike najteže za izvođenje. Da li možda znate koji je uzrok tome? Imate li ideju kako si pomoći? Da li ste razgovarali sa suvježbačima o tome? Da li ste tražili savjet ili pomoć od bilo koga s tim u vezi?

23. Što mislite da su najveće poteškoće Sensei-u u prenošenju učenja na svoje studente kao i Studenta u primanju i razumijevanju onoga što Sensei (Sempai) podučavaju?
24. Da li imate iskustvo u tome da meditacija (koncentracija ili vizualizacija) čini Vaše tehnike bržim, učinkovitijim, tečnijim, a stavove stabilnijim. Molim budite iskreni.
25. Na koji način pokušavate stavove učiniti čvrstim, stabilnim, nepomičnim, a u kretanju dovoljno opuštenim i fluidnim kako bi bili dovoljno brzi. Što ste otkrili da u tome može pomoći?
26. Jeste li koristili ikakav pomoćni način da ojačate svoje ruke i noge. U koliko jeste opišite.
27. U kojoj mjeri uspijevate ispravnim disanjem pratiti teške treninge. Opišite svoje probleme i kako si nastojite pomoći.
28. Na koji način održavate ravnotežu u različitim stavovima (situacijama).
29. Da li mislite o treningu kada krećete od kuće? Što uobičajeno mislite prilikom oblačenja Keiko Gi-a? Što Vam je u umu kada izvodite Ritsu Rei prema Dojo-u, Sensei-u (Sempai-u) i partneru? Budite iskreni!
30. Jeste li ikada doživjeli osobito stanje svijesti tijekom treninga. Ako jeste molim Vas opišite, te s čim je to bilo u vezi?
31. Da li Vam je Kempo trening do sada u bilo čemu pomogao ili odmogao.
32. Koliko Vam je bitna podloga na kojoj vježbate, kao i sam prostor gdje se održava trening? Da li Vam je važno tko vodi trening?
33. Opišite svoj Mei (pogled), da li se razlikuje u različitim praksama. Primjećujete li ikakvu razliku u odnosu na početak vježbanja?
34. Kada radite Kumite da li ste uspjeli prepoznati što je to kod partnera što određuje Vaš obrazac ponašanja (ako se on mijenja, odnosno ako nije uvijek isti)?
35. Da li neki dio treninga osobito ne volite, odnosno volite. Molim Vas opišite?
36. Da li Vam se neki dio treninga tijekom dosadašnjeg vježbanja pokazao kao izrazito opasan (za zdravlje, za nastanak ozljeda i sl.)?
37. Da li je bilo trenutaka kada ste prema nekome u Dojo-u osjećali snažnu odbojnost (averziju, mržnju). U koliko jeste molim Vas opišite detaljno (naravno bez pojedinačnih imena).
38. Što Vas je tijekom dosadašnje prakse najviše motiviralo da ustrajete?
39. Kako možemo (ako možemo) pomoći drugima proučavajući i vježbajući Kempo. Molim Vas iznesite svoje stavove o ovome.
40. Iskreno iznesite na temelju dosadašnjeg iskustva Vaš osobni stav o tome kako bi Vi mogli najbolje napredovati na Kempo putu. Što dosadašnjem treningu nedostaje, što bi se više/manje trebalo raditi odnosno kako bi po Vama izgledao "idealni" trening za Vaše najbrže napredovanje.