

# Prüfungsordnung des BSK

## Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)

Das [Prüfungsprogramm](#) für *shōtōkan kenpō karate* im [Budō Studien Kreis](#) folgt Jahrhunderte alten und bewährten Prinzipien des Fortschritts, und ist auf die [individuelle Lehre](#) der im BSK unterrichtenden *kodansha* abgestimmt. Nur Grade ab dem 5. *dan* sind berechtigt, eigene Systeme zu entwickeln und zu unterrichten. Alle Graduierungen unter dem 5. *dan* müssen ihre persönlichen Ansichten mit den *kodansha* des BSK abgleichen.

### 9. Kyū (*kukyū*) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

#### *Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen*

Als 9. *kyū* zeigt der gelbe Streifen um den zunächst weißen Gürtel, dass du die erste Hürde geschafft hast. Du bist den ersten Schritt auf deinem Weg gegangen. Du kennst schon die Lehrer der Schule und begegnest ihnen mit Aufmerksamkeit und Respekt. Du zeigst deine allgemeine Haltung, indem du pünktlich und regelmäßig zum Training kommst und mitteilst, wenn du nicht teilnehmen kannst. Dein *gi* ist stets sauber und ein Bild deiner inneren Haltung. Du weißt, dass ein *dōjō* mehr ist als einfach nur ein Trainingsraum, und dass wir unsere Achtung und Hingabe zeigen, indem wir es gemeinsam sauber und ordentlich halten. Du kennst die *dōjōkun* und weißt, dass sie für die Übung und die Tiefe deines *karate* von unerlässlicher Bedeutung ist. Du gehst stark und voller Energie einen Schritt nach dem anderen.

#### Kihon

1. vor mit Gyakute chudan oi tsuki wd. - vor mit Gyakute jodan oi tsuki.
2. vor mit Gyakute age uke wd. - vor mit Gyakute age uke
3. vor mit Gyakute gedan barai wd. - vor mit Gyakute gedan barai.
4. aus Yoi shizen tai - Gyakute chudan choku tsuki

#### Kata

1. Renshuho shodan

## 8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen

### **Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen**

Mit zwei gelben Streifen nähert du dich bereits dem gelben Gürtel. Du hast inzwischen viele Trainingsstunden hinter dich gebracht. Vieles musst du wiederholen, um es richtig zu lernen. Von vielem weißt du noch nicht, wofür es gut ist. Aber du zeigst deine Geduld und deine Bereitschaft zum Lernen, indem du der Unterweisung deiner Lehrer mit Aufmerksamkeit folgst.

Du weißt, dass du auch Geduld mit dir selbst haben musst, weil vieles noch nicht so gut klappt, wie du es dir vorstellst. Aber du weißt, dass du es schaffen kannst, wenn du immer wieder gut zuhörst und hellwach bist.

Wenn dein Lehrer dich verbessert, nimmst du es ohne inneren Widerstand, sondern mit Dankbarkeit an, denn du weißt inzwischen, dass nur er dir bei deinem Fortschritt helfen kann.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute chudan oi tsuki wd. - vor mit Gyakute chudan oi tsuki.
2. vor mit Gyakute soto uke wd. - vor mit Gyakute soto uke
3. vor mit Gyakute uchi uke wd. - vor mit Gyakute uchi uke.
4. vor mit Gyakute age uke, Gyakute gyaku tsuki wd. - vor mit Gyakute age uke, Gyakute gyaku tsuki.

### **Kata**

1. Renshuho shodan

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm gegen Bo

## 7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

### **Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens**

Du hast es geschafft. Dein ursprünglich weißer Gürtel ist nun gelb, und mancher Weißgurt schaut nun schon zu dir hin und wünscht sich, er wäre an deiner Stelle. Du weißt das und bemühst dich, in den Augen der Anfänger stets vorbildlich in deiner Haltung zu sein. Wenn sie dich etwas fragen, antwortest du mit Freundlichkeit und im Rahmen deines Wissens.

Du weißt inzwischen, dass dein Fortschritt im *karate* ganz wesentlich von deiner Disziplin abhängt. Du trainierst regelmäßig und mit Konzentration. Deine Lehrer wissen, dass sie sich auf dich verlassen können, denn du bist stets pünktlich und zuverlässig.

Gelegentlichen Unlustgefühlen begegnest du mit Stärke, denn du weißt, sie gehen vorüber, und danach bist du stolz auf deine innere Kraft. Unbeirrbar machst du Fortschritte in der Technik, weil du deine Aufmerksamkeit und Konsequenz im Training und außerhalb immer wieder neu herausforderst.

### **Kihon**

1. vor mit Honte chudan oi zsuki wd. - vor mit Honte chudan oi tsuki.
2. vor mit Jodan yoko uchi wd. - vor mit Jodan yoko uchi.
3. vor mit Gyaku soto uke (Zk), Yoko empi uchi (Kb) wd. - vor mit Gyaku soto uke (Zk), Yoko empi uchi (Kb).
4. vor mit Honte morote gedan uke (Kk), eindrehen zu Honte jodan Gyaku tsuki (Zk) wd. - vor mit Honte morote gedan uke (Kk), eindrehen zu Honte jodan Gyaku tsuki (Zk)
5. aus Kiba dachi: Morote jodan yoko uchi
6. aus Kiba dachi: Morote jodan otoshi uchi

### **Kata**

1. Renshuho nidan

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm gegen Bo

## **6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen**

### **Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen**

Der orangefarbene Streifen um deinen Gürtel zeigt, dass du die Stufe des Gelbgurtes verlassen hast und einen weiteren Schritt gegangen bist. Du hast bereits einiges geschafft und darfst stolz darauf sein.

Dadurch wirst du aber nicht überheblich und besserwisserisch, denn du schulst deine allgemeine Aufmerksamkeit auch darin, wie du mit anderen umgehst. Gegenüber deinen Lehrern und den Fortgeschrittenen verhältst du dich so, dass sie dich gerne unterrichten. Du bemerkst selbst, wann du mit einer Frage willkommen bist oder störst. Mit den anderen Übenden gehst du so um, dass sie dich als verlässlichen Freund schätzen und dass du dich auch selbst mit Fragen und Problemen an sie wenden kannst.

Gegenüber weniger Fortgeschrittenen bist du geduldig und hilfsbereit, denn du weißt noch genau wie viele Fragen du als Anfänger hattest und wie sehr man auf die Hilfe anderer angewiesen ist.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute chudan gyaku tsuki wd. - vor mit Gyakute chudan gyaku tsuki.
2. vor mit Gyakute gedan barai, Gyakute tentsuki (Zk) wd. - vor mit Gyakute gedan barai, Gyakute rentsuki.
3. vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Kaeshi uchi (Zk) wd. - vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Kaeshi uchi (Zk).
4. vor mit Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke (Zk) wd. - vor mit Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke (Zk)

### **Kata**

1. Renshuho nidan

### **Kumite**

1. Anwendung von Kombinationen aus Renshuho nidan gegen Bo in Kihon ippon Form

## **5. Kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel**

### **Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft**

Du hast die nächste Gürtelfarbe erreicht. Der dunklere Ton zeigt an, dass du inzwischen über mehr Erfahrung verfügst. Du weißt inzwischen, wie wichtig eine gute Karategemeinschaft für den Fortschritt auf deinem Weg ist. Du bemüht dich darum, dass diese Gemeinschaft gut funktioniert. Du merkst, dass ein gutes Verhältnis zu deinen Mitübenden deiner Übung mehr Schwung, aber auch mehr Tiefe gibt. Du bist Teil dieser Gruppe, deswegen stellst du dich nicht abseits und weißt immer, was gerade vor sich geht.

Wegen deiner guten Haltung beziehen dich die Lehrer auch in die Anleitung der Anfänger mit ein. Du weißt, dass sie vieles noch nicht können und bist ihnen gegenüber geduldig und freundlich. Du zeigst ihnen, dass Karate für ihr eigenes Leben von großem Wert sein kann, wenn sie es nur richtig verstehen. Du merkst, dass dies gleichzeitig deiner eignen Übung neue Inhalte gibt und zu einem neuen, höheren Verständnis führt.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute chudan rentsuki wd. - vor mit Gyakute chudan rentsuki.
2. vor mit Honte gedan uke (Zk) wd. - vor mit Honte gedan uke (Zk).
3. Im Stand Jodan juji uke (Zk), vor mit Honte Morote gedan uke (Kb) wd. - Im Stand Jodan juji uke (Zk), vor mit Honte Morote gedan uke (Kb)
4. vor mit Honte Gedan otoshi nage wd. - vor mit Honte gedan otoshi nage

### **Kata**

1. Nicho sai

### **Kumite**

1. Bunkai Nicho sai in Kihon Ippon Form gegen Bo)

## 4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

### **Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer**

Du hast jetzt den höchsten Grad der Unterstufe erreicht, der grüne Streifen auf deinem Gürtel zeigt, dass du ein Anwärter für die Oberstufe und höhere Niveaus bist.

Dein Streben richtet sich jetzt zur Stufe der Fortgeschrittenen. Zugleich schauen alle Anfänger auf dich, weil du der beste von ihnen bist. Du wirst diesem Anspruch gerecht, denn du lässt in deinem Bemühen nicht nach. Voller Kraft und Energie übst du deine Formen.

Du hast erkannt, wie vieles auch die Lehrer erfahren mussten, um dorthin zu kommen, wo sie stehen. Du weißt, dass du diese Fähigkeit nur von ihnen lernen kannst und hast inzwischen ein neues Verhältnis zu ihnen bekommen. Obwohl du viel gelernt hast, hast du oft das Gefühl, nicht mehr besser zu werden. Dies zeigt, dass du auch in der Beurteilung deiner eigenen Technik fortgeschritten bist und dir inzwischen viel mehr abverlangst. Du wirst besser – ganz sicher! Durch deine reifere Sicht der Zusammenhänge vertieft sich gerade jetzt deine Haltung der Achtsamkeit gegenüber deinen Lehrern, denn sie sollen dich auch weiterhin führen.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute jodan/chudan rentsuki (Zk) wd. - vor mit Gyakute jodan/chudan rentsuki(Zk).
2. vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Jodan yoko uchi, Gyakute gedan uke (Zk) wd. - vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Jodan yoko uchi, Gyakute gedan uke (Zk)
3. vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Honte gedan uke, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke (Zk) wd. - vor mit Gyakute chudan oi tsuki, Honte gedan uke, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke (Zk).
4. vor mit Jodan juji uke, Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke (Zk) wd. - vor mit Jodan juji uke, Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke (Zk)

### **Kata**

1. Nicho sai

### **Kumite**

1. Bunkai Nicho sai (Kihon- und Jiyu ippon Form gegen Bo und Shinai)
2. Nicho sai Fertigungsübungen gegen Shinai

## 3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

### **Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen**

Du hast Durchhaltevermögen bewiesen und eine fortgeschrittene Stufe erreicht. Der grüne Gürtel signalisiert deine Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen und dein Lehrer gibt Dir jetzt mehr Freiraum zum eigenen Üben. Schon bald merkst du, dass dies nicht einfacher, sondern schwieriger ist. Dein Ideenreichtum und deine Initiative sind jetzt gefragt. Du bist kein Anfänger mehr, du findest eigene Ziele in deiner Übung. Starke und regelmäßige Trainings geben dir immer neue Hilfe und Richtung. In Gesprächen mit deinen Lehrern wird dir immer wieder deutlich, wie viel Kraft und Kreativität aus dem *karate* auch in dein tägliches Leben fließt.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute morote awase tsuki (Fu) wd. - vor mit Gyakute morote awase tsuki (Fu).
2. vor mit Gyakute age uke, Gyakute chudan oi tsuki (Zk) wd. - vor mit Gyakute age uke, Gyakute chudan oi tsuki (Zk)
3. vor mit Jodan yoko uchi, Yori ashi, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke wd. - vor mit Jodan yoko uchi, Yori ashi, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke
4. vor mit Jodan juji uke, Honte te osae uke, Honte jodan oi tsuki wd. - vor mit Jodan juji uke, Honte te osae uke, Honte jodan oi tsuki

### **Kata**

1. Sancho sai

### **Kumite**

1. Bunkai Sancho sai (Kihon ippon Form gegen Bo)

## 2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

### **Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung**

Dein Gürtel zeigt mit der immer dunkleren Farbe, dass du schon viel Erfahrung auf deinem Weg gesammelt hast. Du weißt inzwischen, dass deine Kampfkunst auch aus deinem täglichen Leben nicht wegzudenken ist, dass sie dir hilft, Probleme zu lösen und selbst unter Anspannung ruhig und gelassen zu bleiben. Dies ist nur deswegen möglich, weil du nicht nur deine Technik, sondern auch deinen Geist stets mitgeübt hast. Du denkst unablässig darüber nach, wie du dich auch im Alltag in diesen Dingen üben kannst.

Nachdem du als Grüngürtler gelernt hast, deine eigenen Ziele im *karate* zu finden, merkst du nun, dass du sie ohne die Gemeinschaft der anderen nicht erreichen kannst. Du erkennst die Bedeutung, die deine Mitübenden auf deinem Weg haben, auf eine neue Weise. Allmählich wird dir auch der Wert der Kampfkunst als Weg deutlich.

Du sprichst mit den anderen über deine Vorstellungen und Ideen und merkst, dass sie ihre eigenen haben, die ebenfalls sehr interessant sind und dich selbst bereichern. Sie sind für dich unschätzbare Partner in der Übung im *dōjō*, aber auch in Gesprächen über die Kampfkunst geworden. Deine Lehrer leiten diese Gemeinschaft, werden aber niemals die Ziele für dich setzen oder den Weg für sich gehen. Aber sie werden dir helfen, wenn du dich verläufst.

### **Kihon**

1. vor mit Honte jodan tsuki, Ushiro zenkutsu dachi mit Muso gamae wd. - vor mit Honte jodan tsuki, Ushiro zenkutsu dachi mit Muso gamae
2. vor mit Jodan yoko uchi, Yori ashi, Honte jodan tsuki, große Drehung (450 Grad), Gedan otoshi nage wd. - vor mit Jodan yoko uchi, Yori ashi, Honte jodan tsuki, große Drehung (450 Grad), Gedan otoshi nage
3. vor mit Gyakute chudan tsuki, Chudan kake uke, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke wd. - vor mit Gyakute chudan tsuki, Chudan kake uke, Honte jodan tsuki, Gyakute gedan uke
4. vor mit Jodan juji uke, Honte te osae uke, Honte oi tsuki, Gyakute morote awase tsuki wd. - vor mit Jodan juji uke, Honte te osae uke, Honte oi tsuki, Gyakute morote awase tsuki

### **Kata**

1. Sancho sai

### **Kumite**

1. Bunkai Sancho sai (Kihon- und Jiyu ippon Form gegen Bo und Shinai)
2. Sancho sai Fertigungsübungen gegen Shinai

## 1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

### **Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium**

Du hast jetzt die höchste Stufe in den Kyū-Graden erreicht. Alle anderen Schüler schauen mit Achtung zu dir hin. Du weißt das und versuchst, für sie ein Vorbild zu sein. Du bist ihr Bindeglied zu den Lehrern, hilfst ihnen, wenn sie etwas nicht verstehen, und achtest auf die Einhaltung der Budōregeln. Du weißt alles über die Inhalte deiner Kampfkunst, kennst jede Technik und ihre genaue Form und kannst anderen jederzeit weiterhelfen. Deine Aufmerksamkeit ist scharf, nichts entgeht dir, deine Lehrer können sich jederzeit auf dich verlassen.

In der langen Zeit deiner Übung hast du erfahren, dass die Kampfkunst nicht nur aus Technik, sondern vor allem aus Geduld, Konsequenz, Aufmerksamkeit und dem richtigen Umgang mit dir selbst besteht. Du hast gelernt, mit Zuständen der Unlust, des Unverständnisses und der Mutlosigkeit umzugehen. Nun stehst du vor der größten Herausforderung, dem Eintritt in die Stufe der Schwarzgurte. Du suchst selbst eine Bindung zu deinen Lehrern, denn nur von ihnen kannst du erfahren, wie dein nächster Schritt aussieht und was du jetzt lernen musst. Sie werden dir dies nicht nachtragen und es dir leicht machen, du musst darum kämpfen und ihnen durch dein Verhalten zeigen, dass du dazu bereit bist. Du wirst viele Proben bestehen müssen, doch dieser Kampf ist wichtig für dich, denn dadurch reifst du für eine neue Ebene.

### **Kihon**

1. vor mit Gyakute morote chudan tsuki, Jodan juji uke, Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke wd. - vor mit Gyakute morote chudan tsuki, Jodan juji uke, Morote jodan yoko uchi, Gyakute morote gedan uke.
2. vor mit Honte jodan yoko uke, Jodan otoshi uchi, Gyakute gedan uke, Gyakute chudan Rentsuki wd. - vor mit Honte jodan yoko uke, Jodan otoshi uchi, Gyakute gedan uke, Gyakute chudan Rentsuki
3. aus Hidari gedan gamae mit einem Sai in der linken Hand und rechte Hand ohne Waffe vorgehen in Tachi Hiza, Tate tsuki, Sai in die rechte Hand wechseln mit Honte jodan yoko uke (Zk), Jodan otoshi uchi, Gyakute gedan uke, Gyakute chudan rentsuki wd. - aus Hidari gedan gamae mit einem Sai in der linken Hand und rechte Hand ohne Waffe vorgehen in Tachi Hiza, Tate tsuki, Sai in die rechte Hand wechseln mit Honte jodan yoko uke (Zk), Jodan otoshi uchi, Gyakute gedan uke, Gyakute chudan rentsuki.
4. aus Hidari chudan gamae überkreuzen zu Kosa dachi mit Jodan yoko uchi, Honte morote gedan uke (Kb), 360 Grad Drehung zu Jodan juji uke, morote jodan yoko uchi (Zk), zurück in Chudan gamae wd. - aus Hidari chudan gamae überkreuzen zu Kosa dachi mit Jodan yoko uchi, Honte morote gedan uke (Kb), 360 Grad Drehung zu Jodan juji uke, morote jodan yoko uchi (Zk), zurück in Chudan gamae
5. Aus Yoi shizentai: mit linker und rechter Seite im Wechsel zu Sagiashi dachi mit Honte gedan uke, Gyakute gedan uke (Zk), Gyakute chudan rentsuki.

### **Kata**

1. Chatanyara no sai

### **Kumite**

1. Bunkai Chatanyara no sai (Kihon ippon Form gegen Bo)

## 1. Dan (*shodan*) - schwarzer Gürtel

### *Shoden - elementare Einweihung in die Formtradition*

Die Stufe der *kyū* ist abgeschlossen. Du bist nun als junger Schwarzgurt auf der Suche nach deinem Weg im *budō*. Du weißt, dass du von der wahren Meisterschaft noch entfernt bist, aber du hast die erforderlichen technischen Stufen gemeistert und deine inneren Fähigkeiten so weit entwickelt, dass du in kommenden Jahren die geistigen Aspekte des *budō* in ihrer Tiefe erfahren kannst. Du weißt, dass dieser Weg dich zu Höherem befähigen wird, als es bloße körperliche Technik kann.

Der erste *Dan* ist die Stufe der Krieger, und so bist du als junger Schwarzgurt auch ein wenig gefürchtet, denn du bist in deiner Haltung und in deiner Technik konsequent und kriegerisch. Aber gleichzeitig erringst du mit deiner Bekenntnis zu den Werten des *budō* auch die Achtung und Bewunderung der Schülerstufe. Du stehst ihnen bei allen Fragen zur Seite und leitest sie mit Geduld und Hingabe auf dem Weg, der nun hinter dir liegt. Gleichzeitig weißt du, dass du nun wieder am Anfang eines neuen Weges stehst, vor vielen vielversprechenden Türen, die dir neue Einsichten eröffnen werden.

Der erste *dan* ist in der Entwicklung eines Übenden eine problematische Stufe. Einerseits vertrittst du damit dich selbst, andererseits bist du noch Schüler und hast die Aufgabe, die Verbindung zwischen den Kyū-Graden und Deinem *sensei* herzustellen. Vermeide auf jeden Fall Selbstsucht und autoritäres Gehabe gegenüber den Kyū-Graden und vergiss nicht, dass du selbst noch Schüler bist. Weder herrsche nach unten noch diene nach oben, sondern sei in beide Richtungen ein zuverlässiger Partner. Sei sensibel und beobachte stets welche Reaktionen dein Verhalten hervorruft. Aus dieser Beobachtung kannst du viel lernen.

### **Kihon**

Nach Auswahl des Prüfers

### **Kata**

1. Renshuho shodan
2. Renshuho nidan
3. Nicho sai
4. Sancho sai
5. Chatanyara no sai
6. Kushanku na sai

### **Kumite**

1. Bunkai Chatanyara no sai (Kihon- und Jiyu ippon Form gegen Bo und Shinai)