

Prüfungsordnung des BSK

Bojutsu

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.

Grundlage für den 9. und den 8. Kyu ist die Kata Renshuho shodan. Rotationsbewegungen mit dem Bo auf der horizontalen und vertikalen Ebene sollen geübt werden, wobei Körper-, Arm- und Fußbewegung die Technik unterstützen sollen. Kihon und Kumite sollten die Grundtechniken der Kata enthalten.

Kihon

Aus *yoi gamae* vor in *hidari chudan gamae*, jeweils 3 x mit Griffwechsel

1. vorgehen mit *jodan naname uchi* (zk), rückwärts gehen (45°) mit *jodan naname uke* (kk)
2. vorgehen mit *gedan yoko uchi* (zk), wd - vorwärts gehen mit *gedan ura uchi* (zk)
3. vorgehen mit *chudan yoko uchi* (zk), rückwärts gehen mit *gyaku hikake uke* (zk)
4. *katate kaiten* (Drehen des Bos um eine Hand vor dem Körper)

Kata

1. *Renshuho shodan*

Renzoku Waza

1. *Gedan yoko uchi* mit *ashi fumikae*
2. *Jodan yoko uchi* mit *ashi fumikae*

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.

Grundlage für den 9. und den 8. Kyu ist die Kata Renshuho shodan. Rotationsbewegungen mit dem Bo auf der horizontalen und vertikalen Ebene sollen geübt werden, wobei Körper-, Arm- und Fußbewegung die Technik unterstützen sollen. Kihon und Kumite sollten die Grundtechniken der Kata enthalten.

Kihon

Aus *yoi gamae* vor in *hidari chudan gamae*, jeweils 3 x mit Gw durch Umgreifen

1. vorgehen mit *jodan tate otoshi uchi* (zk), rückwärts gehen mit *morote age uke* (zk)
2. vorgehen mit *jodan yoko uchi* (zk), rückwärts gehen mit *nagashi uke* (zk)
3. vorgehen mit *gedan ura uchi* (zk), rückwärts gehen mit *gedan ura uke* (zk)
4. *kamae kata*: aus *yoi shizentai* in *migi chudan gamae* (zk), *jodan gamae* (kk), *gedan gamae* (zk), Griffwechsel zu *waki gamae* (zk), *hasso gamae* (hd), gleiche Übung aus *hidari gamae*
5. *ryote kaiten* (Drehen des Bos um beide Hände)

Kata

1. *Renshuho shodan* (Ablauf und elementares *oyo*)

Renzoku waza

1. *gedan ura uchi* mit *ashi fumikae*
2. *jodan yoko uchi* mit *ashi fumikai*

Gohon kumite

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *jodan naname uchi* (zk),
Uke: aus *yoi gamae* rückwärts gehen mit *jodan naname uke* (kk), Gegenangriff *migi gedan gyaku yoko uchi* (zk)
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *chudan yoko uchi* (zk),
Uke: aus *yoi gamae* rückwärts gehen mit *gyaku chudan tate uke* (zk), Gegenangriff *chudan yoko zuki* (seitliches *shizentai*)

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 bemüht 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. Grundlage ist die Kata Renshuho nidan. Der Schüler soll hier die Grundtechniken des BSK-Bo-Systems kennen lernen und die wesentlichen Punkte jeder Technik verstehen. Hauptaugenmerk soll auf der korrekten Ausführung der einzelnen Technik liegen.

Die Kata lehrt neben den grundlegenden Techniken die Kombination von Abwehr und Angriff (Übergang von einer Technik zur nächsten ohne zusätzliche Zwischenbewegung, Ausnutzen der Körperbewegung einer Technik als Vorbereitung für die Folgetechnik)

Kihon

Aus *yoi gamae* vor in *hidari chudan gamae*, jeweils 3 x

1. vorgehen mit *jodan jun zuki* (zk), wd - vorgehen mit *jodan nuki zuki* (ks)
2. vorgehen mit *soto uke* (rd), Ausfallschritt mit *jodan zuki* (zk), Gw *jun mochikake*, wd - vorgehen mit *chudan yoko uchi* (zk), Gw *kaeshi mochikake*
3. vorgehen mit *uchi uke* (nk), Ausfallschritt mit *jodan zuki* (zk), wd - vorgehen mit *uchi uke* (nk), Ausfallschritt mit *jodan nuki zuki* (zk)
4. vorgehen mit *jodan otoshi uchi*, yori *ashi* vor mit *chudan morote zuki* (zk), rückwärts gehen mit *jodan sukui uke* (kk), eindrehen zu zk mit *jodan naname uchi*
5. *ryote hachiji mawashi kaiten*
6. *katate kaiten* mit Körperdrehung

Kata

1. *Renshuho nidan*

Renzoku waza

1. Tori: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor mit *jodan zuki* (hoher zk)
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* zurück mit *soto uke* (rd)
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *jodan naname uchi* (zk), Schritt zurück mit *naname uke* (kk)
Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück mit *naname uke* (kk), Schritt vor mit *jodan naname uchi* (zk)

Sanbon kumite

1. Tori: aus *yoi gamae* vor in *hidari chudan gamae*, in zk mit *jodan yoko uchi*, *chudan yoko uchi*, *gedan yoko uchi*
Uke: aus *yoi gamae* rückwärts gehen in zk mit *nagashi uke* (zk), *chudan morote tate uke* (zk), *gedan yoko uke* (rückwärtiger zk), Gegenangriff *hidari gyaku jodan yoko uchi* (zk)

Bo kumite

festgelegte Formen zu Angriffen mit *naname uchi*:

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan naname uchi*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor in *kk* mit *jodan naname uke, migi gyaku chudan age uchi* (tiefes *hidari zk*), *hidari jodan otoshi uchi* (*hidari rd*)
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan naname uchi*
3. Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor in *kk* mit *jodan naname uke*, umsetzen des linken Fußes schräg vor nach rechts mit *tate mawashi harai uchi* (*hidari zk*), weiterdrehen zu *migi zk* mit *chudan ushiro zuki*

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 Gelbgürtes 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.

Grundlage ist die Kata *Renshuho nidan*. Der Schüler soll hier die Grundtechniken des BSK-Bo-Systems kennen lernen und die wesentlichen Punkte jeder Technik verstehen. Hauptaugenmerk soll auf der korrekten Ausführung der einzelnen Technik liegen.

Die Kata lehrt neben den grundlegenden Techniken die Kombination von Abwehr und Angriff (Übergang von einer Technik zur nächsten ohne zusätzliche Zwischenbewegung, Ausnutzen der Körperbewegung einer Technik als Vorbereitung für die Folgetechnik)

Kihon

Aus *yoi gamae* vor in *hidari chudan gamae*, jeweils 3x

1. vorgehen mit *jodan tate otoshi uchi* (*zk*), wd - vorgehen mit *jodan naname uchi* (*zk*)
2. *yori ashi* zurück mit *gedan ura uke* (*zk*), vorgehen mit *jodan naname otoshi uchi* (*zk*), wd - vorgehen mit *gedan yoko uchi* (*zk*), *yori ashi* zurück (45°) mit *jodan naname uke* (*kk*)
3. vorgehen mit *jodan morote zuki*, rückwärts gehen mit *gyaku hikake uke* (*zk*), *yori ashi* vor mit *chudan yoko zuki* (*kb*)
4. vorgehen mit *jodan otoshi uchi* (*zk*), *gyaku jodan age uchi* (*gyaku hanmi*), *jodan naname uchi* (*zk*) rückwärts gehen mit *jodan morote age uke*, *gedan morote uke* (*zk*)
5. *tai kaiten* - *daisho kaiten* (Drehung des Bos über den Kopf und um die Hüfte)

Kata

1. *Renshuho nidan* (Ablauf und elementares *oyo*)

Renzoku waza

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *migi chudan yoko uchi*, Schritt zurück mit *migi gyaku hikake uke*
Uke: aus *hidari chudan gamae* Schritt zurück mit *hidari gyaku hikake uke*, Schritt vor mit *hidari chudan yoko uchi*
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *migi gedan yoko uchi*, Schritt zurück mit *gedan yoko uke* (rückwärtiger *zk*)
Uke: aus *hidari chudan gamae* Schritt zurück mit *migi gedan yoko uke* (rückwärtiger *zk*), Schritt vor mit *hidari gedan yoko uchi*

Seitenwechsel und gleiche Bewegungen aus *migi chudan gamae*

Bo kumite

festgelegte Formen zu Angriffen mit *yoko uchi* (*jodan*, *chudan* und *gedan*)

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan yoko uchi*
Uke: aus *hidari chudan gamae* Schritt zurück zu hohem zk (Füße auf einer Linie) mit *migi nagashi uke* (ohne Gw), *yoru ashi* vor zu *migi jodan yoko zuki* (zur Brust) in seitr. hk
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi chudan yoko uchi*
Uke: aus *hidari waki gamae* rechts vor zu *migi ks* mit *tate morote uke* im rechten Winkel zu toris Schlag, linken Fuß zurücksetzen zu *migi zk* mit *gedan age uchi*, rechten Fuß mit Gewichtsverlagerung nach hinten zurückziehen, wieder vor mit Ausfallschritt zu *migi jodan zuki* (zk)
3. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi gedan yoko uchi*
Uke: aus *hidari chudan gamae* links zurück zu *hs* mit *migi gedan harai uke*, im Stand *bo* um die Mitte drehen zu *hidari gedan tate uke*, rechten Fuß vor zu *migi fd* mit *migi jodan yoko uchi* (ohne Gw)

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 bemühst 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.

Grundlage ist die Kata Renshuho sandan. Die Kata lehrt verschiedene Möglichkeiten des *sabaki* (z.B. Fußbewegungen auf seitlicher Linie -*yoko ichimonji*, Rückwärts- sowie Seitwärtsbewegung mit gleichzeitigem Angriff nach vorn).

Techniken sollen in *zenkutsu dachi* (*chudan* und *waki gamae*) und *kiba dachi* geübt werden. Im *Kihon* und *Kumite* sollten neben verschiedenen Arten von *zukis* (*nagai jun*, *ushiro* und *yoko zuki*, *nuki zuki*) und deren Abwehr die Grundtechniken in der *gyaku*-Form geübt werden, ferner Ausführung der Techniken als Kombinationstechniken.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor zu *hidari chudan gamae*, jeweils 3 x

1. vorgehen mit *jodan yoko uchi*, *chudan gyaku yoko uchi* (zk), *wd* - in *kb* Übersetzungsschritt mit *chudan yoko uchi* zur Seite (mit Gw)
2. aus *hidari kiba gamae* Übersetzungsschritt in *kb* mit *gedan uke*, *nuki zuki*, *gedan age uchi*, *wd* - (ohne Gw) gleiche Kombination zurück
3. vorgehen mit *jodan naname uchi* (zk), *yoru ashi* zurück in *nk* mit *jodan gyaku age uchi* (*bo*-Ende zieht auf *gyaku*-Schulter), *wd* - vorgehen *jodan jun zuki* (zk), *yoru ashi* zurück in *rd* mit *soto uke*
4. aus *kiba gamae* Übersetzungsschritt in *kb* mit *jodan otoshi uchi*, *jodan nuki zuki* nach vorn, *wd* - gleiche Kombination zurück
5. *ryote jun hachiji mawashi kaiten*
6. *ryote ura hachiji mawashi kaiten*

Kata

1. *Renshuho sandan* (Ablauf)

Renzoku waza

Kombinationen aus *renshuho shodan*

1. Tori: aus *hidari chudan gamae yoru ashi* mit *hidari gedan ura uchi* (zk), Gw und Schritt vor mit *migi naname uchi* (zk)
Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück zu zk (Gw) mit *hidari gedan ura uke*, *yoru ashi* zu *kk* mit *jodan naname uke*

2. Tori: aus *hidari chudan gamae yori ashi* (zk) mit *hidari gedan ura uchi*, *yori ashi* zk mit *hidari jodan yoko uchi*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* zk mit *hidari gedan ura uke*, *yori ashi* zk *migi jodan yoko uke*

Bo kumite

festgelegte Formen zu Angriffen mit *jodan zuki*, *chudan zuki*, *gedan nuki zuki*

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan zuki*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* zurück mit *migi uchi uke* (nk), Ausfallschritt vor mit *migi jodan zuki* (zk)
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan zuki*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* zurück mit *migi soto uke* (rd), Ausfallschritt vor mit *migi jodan zuki*
3. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi chudan zuki*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* nach hinten mit *hidari otoshi uke*, *ashi fumikai* mit *migi jodan naname uchi*
4. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi gedan nuki zuki*
Uke: aus *hidari chudan gamae* vorderen Fuß hochziehen, *kaiten*, Fuß wieder nach vorn absetzen mit *hidari jodan naname uchi* (hidari zk)

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.

Grundlage ist die Kata Renshuho sandan. Die Kata lehrt verschiedene Möglichkeiten des sabaki (z.B. Fußbewegungen auf seitlicher Linie -yoko ichimonji, Rückwärts- sowie Seitwärtsbewegung mit gleichzeitigem Angriff nach vorn).

Techniken sollen in zenkutsu dachi (chudan und waki gamae) und kiba dachi geübt werden. Im Kihon und Kumite sollten neben verschiedenen Arten von zuki (nagai jun, ushiro und yoko zuki, nuki zuki) und deren Abwehr die Grundtechniken in der gyaku-Form geübt werden, ferner Ausführung der Techniken als Kombinationstechniken.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor, jeweils 3 x

1. aus *hidari chudan gamae* vorderen Fuß zurückziehen zu rd mit *soto uke*, Ausfallschritt vor mit *jodan nuki zuki*, vorgehen mit *jodan naname uchi* (zk), wd - aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *jodan yoko uchi*, ohne Gw *chudan gyaku yoko uchi*,
2. aus *hidari waki gamae* vorgehen mit *gedan yoko uke* (kb), eindrehen zu rd mit *nuki zuki*, wd - und Griffwechsel zu waki gamae, gleiche Kombination zurück
3. aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *chudan yoko uchi* (zk), Schritt vor zu kb mit *chudan yoko uchi* nach vorn, wd - zu *migi chudan gamae*, gleiche Kombination zurück
4. aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *chudan zuki*, *chudan ushiro zuki* (zk), rückwärts gehen mit *gedan yoko uke* (rückw. zk), eindrehen zu *gedan nuki zuki* in zk, zurück in *chudan gamae*
5. *jun hachiji mawashi kaiten* (mit einer Hand)
6. *ura hachiji mawashi kaiten* (mit einer Hand)

Kata

1. *Renshuho sandan* (Ablauf und elementares oyo)

Renzoku waza

Kombinationen aus *renshuho shodan*

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan yoko uchi*, *yori ashi* mit *hidari gyaku chudan yoko uchi*
Uke: aus *migi chudan gamae yori ashi* mit *hidari nagashi uke* (hoher zk), Schritt zurück mit *migi hikake uke*
2. Tori: aus *migi chudan gamae yori ashi* (zk) mit *migi chudan yoko uchi*, *yori ashi* mit *hidari gedan yoko uchi*
Uke: aus *migi chudan gamae yori ashi* (zk) mit *hidari gyaku hikake uke* (linker Arm ist oben), *yori ashi* mit *migi gedan harai uke*

Bo kumite

festgelegte Formen zu Angriff mit *tate otoshi uchi*:

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan tate otoshi uchi* (zk)
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor mit *morote age uke*, linken Fuß schräg vor zu *migi gyaku ura uchi* in hidari zk, Wendung 90° (ohne Schritt) zu tori mit *migi chudan otoishi uchi* in hohem migi zk (Schlag zum vorderen Handgelenk)
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan tate otoshi uchi*
Uke: aus *hidari waki gamae yori ashi* schräg vor nach links mit *sukui uke* (hidari zk) zu *migi gyaku gedan ura uchi* (hidari zk), rechts vor mit *migi jodan yoko uchi* (hohes migi zk)
3. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan tate otoshi uchi*
Uke: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor mit *morote age uke* (zk), bo über dem Kopf drehen (linke Hand greift um) zu *migi gyaku gedan yoko uchi* in verkürztem hidari zk (Schlag zum Knie), ohne Gw Hüfte eindrehen zu *hidari gyaku jodan yoko uchi* (migi rd)

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.

Grundlage ist die Kata Gyosho no kon. Im Kihon sollen die aus den renshuho katas bereits bekannten Techniken sowohl in kihon- als auch in jiyu-Form geübt werden. Im Kumite soll verstärkt der Einsatz von *ashi sa-baki* geübt werden, um einen gegnerischen Angriff abzuschwächen oder wirkungslos zu machen (z.B. Ausweichbewegungen in Kombination mit Angriffstechniken, Hineingehen in den Angriff mit Abwehr- oder Angriffstechniken), sowie der Einsatz von *kaiten*.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor, jeweils 3x

1. aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *jodan yoko uchi*, hinteren Fuß heranziehen zu ks mit *gyaku chudan yoko uchi*, hinteren Fuß zurücksetzen zu ch g, rückwärts gehen in kk mit *sukui uke*, eindrehen zu zk mit *chudan gyaku age uchi*, zurück in ch g
2. aus *hidari chudan gamae* ohne Gw 2 x vorgehen mit *jodan jun zuki*, *yori ashi* zurück mit *uchi uke* (nk), wd - gleiche Kombination aus *migi chudan gamae*
3. aus *hidari waki gamae* vorgehen mit *jodan yoko uchi*, *gedan gyaku yoko uchi* (zk), *yori ashi* zurück mit *soto uke* (rd), Gw *kaeshi mochikake*, wd - vorgehen mit *jodan naname uchi*, *suri ashi* mit *jun zuki*, zurückziehen zu *uchi uke* (nk)
4. aus *hidari waki gamae* Schritt vor mit *jun tate morote uke*, *suri ashi* vor mit *migi gedan ura uchi*, *yori ashi* zurück in *chudan gamae*, Gw *jun mochikake*, Schritt vor und gleiche Kombination mit der anderen Seite, 2x, wd - aus *hidari waki gamae yori ashi* vor zu ks mit *age uchi*, vorderen Fuß vor zu *hidari jodan yoko uchi*
5. Freie Kombinationen aus verschiedenen *kaiten* in freier Bewegung
6. Freie Anwendungen von *kaiten*

Kata

1. Gyosho no kon (Ablauf)

Renzoku waza

Kombinationen aus *renshuho nidan*

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *naname otoshi uchi*, im Stand *gyaku chudan age uchi*, hinteres Bein ranziehen mit *jodan otoshi uchi* (zk)
Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück mit *jodan naname uke*, *yori ashi* mit *gedan morote uke*, vorderes Bein zurückziehen, *jodan morote age uke*
2. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor (zk) mit *migi jodan naname uchi*, *yori ashi* zurück mit *migi hikake uke*, *yori ashi* vor mit *jodan tate otoshi uchi*
Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück (kk) mit *jodan naname uke*, *yori ashi* vor mit *hidari chudan yoko uchi*, *yori ashi* zurück mit *morote age uke*

Bo kumite

komplett (festgelegte Formen), wie 7. – 4. Kyu

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.

Grundlage ist die Kata Gyosho no kon. Im Kihon sollen die aus den renshuho katas bereits bekannten Techniken sowohl in kihon- als auch in jiyu-Form geübt werden. Im Kumite soll verstärkt der Einsatz von *ashi sa-baki* geübt werden, um einen gegnerischen Angriff abzuschwächen oder wirkungslos zu machen (z.B. Ausweichbewegungen in Kombination mit Angriffstechniken, Hineingehen in den Angriff mit Abwehr- oder Angriffstechniken), sowie der Einsatz von *kaiten*.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor, jeweils 3 x

1. aus *hidari waki gamae* ohne Griffwechsel 2 x vorgehen mit *jodan naname uchi, yori ashi* zurück mit *nagashi uke, wd* - aus *chudan gamae* ohne Gw vorgehen mit *chudan yoko uchi*, vorgehen mit *gedan yoko uchi*, zurück in *chudan gamae*
2. aus *hidari waki gamae* vorgehen mit *jodan otoshi uchi, yori ashi* mit *kaiten* zu *naname uchi, suri ashi* mit *jodan zuki* (zk), zurück in *chudan gamae, wd* - aus *hidari chudan gamae kaiten* mit *nami ashi*, absetzen mit *naname uchi*, Schritt vor mit *otoshi uchi*; zurückziehen zu *uchi uke* (nk)
3. aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor mit *morote tate uke* (zk), *gyaku yoko uchi* (ks), *yori ashi* zurück zu *hidari uchi uke* (nk), wd - gleiche Kombination zurück aus *migi chudan gamae*
4. aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit *jodan naname uchi*, Schritt vor zu kb mit *chudan yoko uchi, yori ashi* mit *yoko zuki*; zurückziehen zu *uchi uke* in fd, wd - gleiche Kombination zurück aus *migi chudan gamae*
5. Freie Kombinationen aus verschiedenen *kaiten* in freier Bewegung
6. Freie Anwendungen von *kaiten*

Kata

1. *Gyosho no kon* (Ablauf und elementares *oyo*)

Renzoku waza

Kombinationen aus *renshuho nidan*

1. Tori: aus *migi chudan gamae* Schritt vor mit *hidari jodan naname uchi*, Schritt vor mit *migi jodan tate otoshi uchi, yori ashi* vor mit *jodan zuki*

Uke: aus *migi chudan gamae yori ashi* zurück in kk mit *jodan naname uke*, Schritt zurück (45° nach rechts) mit *sukui uke*, Gw und Schritt zurück zu *migi soto uke*

2. Tori: aus *migi chudan gamae yori ashi* vor mit *migi gedan yoko uchi, yori ashi* mit *gyaku gedan yoko uchi, yori ashi* zurück mit *hidari hikake uke* (linker Arm ist oben)

Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück mit *hidari gedan ura uke, yori ashi* zurück mit *migi harai uke* (rechter Arm ist oben), Schritt vor mit *migi chudan yoko uchi*

Bo kumite

komplett (festgelegte Formen), wie 7. – 4. Kyu

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.

Grundlage ist die Kata shoun no kon. Die Kata zeichnet sich besonders durch einen Wechsel von weichen, langsamen und schnellen, dynamischen Bewegungen aus. Sie enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Stellungen (*tachi*), Haltungen (*kamae*) und Bewegungen (*sabaki*) in Verbindung mit den einzelnen Techniken. Auf die Verbindung von Technik und Fußbewegung (*ashi sabaki*) sowie Handhabung des Bo (Ausnutzen der Reichweite und der Einsatzmöglichkeiten durch unterschiedliche Griffhaltungen und Verschieben der Hände) soll verstärkt geachtet werden.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor, jeweils 3 x

1. aus *waki gamae* vorgehen mit *sunakake*, *yorishiki* vor mit *jodan zuki*, *yorishiki* zurück in *chudan gamae* mit *Gw kaeshi mochikake*, *wd* - aus *waki gamae* vorgehen mit *sunakake*, vorgehen mit *gedan sukui uke*, *yorishiki* zu *ks* mit *gedan nuki zuki*, zurück in *chudan gamae*, *Gw kaeshi mochikake* zu *waki gamae*
2. aus *waki gamae* (weites) *yorishiki* vor zu *ks* mit *furi age uchi*, hinteren Fuß vor zu *zk* mit *naname uchi*, *Gw jun mochikake* zu *waki gamae*, *wd* - aus *hidari chudan gamae* vorgehen zu *ks* mit *morote tate uke*, hinteren Fuß zurück zu rückwärtigem *zk* mit *gedan yoko uke*, eindrehen zu *gedan nuki zuki*, *Gw kaeshi mochikake* zu *chudan gamae*
3. aus *hidari chudan gamae* vorgehen mit Griffwechsel zu *gedan sukui uke*, vorgehen mit *hidari jodan naname uchi*, *yorishiki* mit *hidari jodan zuki*, *wd* - aus *migi chudan gamae* gleiche Kombination zurück
4. Freie Kombinationen aus verschiedenen *kaiten* in freier Bewegung
5. Freie Anwendungen von *kaiten*

Kata

1. Shoun no kon (Ablauf)
2. Fortgeschrittenes oyo gyosho no kon

Renzoku waza

1. Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi gedan yoko uchi*, rechten Fuß hoch (*namishiki*), wieder vorn absetzen zu *migi jodan naname otoshi uchi*

Uke: aus *hidari chudan gamae* Schritt zurück zu rückwärtigem *zk* mit *gedan yoko uke*, *mawate* (auf der Stelle drehen) zu *migi zk* mit *nuki zuki*, *yorishiki* zurück mit *gyaku jodan naname uke* in *kk* (Angriffe von tori und uke sind seitenverkehrt)

2. Tori: aus *hidari waki gamae* Schritt vor mit *migi jodan tate otoshi uchi*, *gedan gyaku age uchi*, *migi chudan yoko uchi*, *hidari gyaku chudan yoko uchi*

Uke: aus *migi chudan gamae* Schritt zurück mit *morote age uke*, *morote gedan uke*, *hidari yoko uke*, *migi gyaku yoko uke*

Bo kumite

komplett (festgelegte Formen) in *jiyu*-Form

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.

Grundlage ist die *Kata shoun no kon*. Die *Kata* zeichnet sich besonders durch einen Wechsel von weichen, langsamen und schnellen, dynamischen Bewegungen aus. Sie enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Stellungen (*tachi*), Haltungen (*kamae*) und Bewegungen (*sabaki*) in Verbindung mit den einzelnen Techniken. Auf die Verbindung von Technik und Fußbewegung (*ashi sabaki*) sowie Handhabung des *Bo* (Ausnutzen der Reichweite und der Einsatzmöglichkeiten durch unterschiedliche Griffhaltungen und Verschieben der Hände) soll verstärkt geachtet werden.

Kihon

Aus *yoi gamae* links vor, jeweils 3 x

- aus *chudan gamae yori ashi* mit *jodan nuki zuki*, vorgehen zu *ks* mit *gedan yoko furi uchi*, hinteren Fuß vor mit *chudan yoko furi uchi* (*zk*), zurück in *chudan gamae*, *wd* - gleiche Kombination aus *migi chudan gamae*
- aus *chudan gamae nami ashi*, absetzen mit *naname uchi*, Schritt vor zu *kb* mit *gedan yoko uchi*, eindrehen zu *zk* mit *gedan nuki zuki*, *Gw kaeshi mochikake*, *wd* - zu *migi chudan gamae*, mit *yori ashi* vor zu *ks* mit *gyaku gedan furi uchi*, hinteren Fuß zurück zu hohem *zk* mit *harai uke*, vorderen Fuß zurück zu *ks* mit *gyaku jodan yoko uchi*, vorderen Fuß vor zu *kb* mit *jodan yoko uchi*, *yori ashi* zurück zu *chudan gamae* mit *uchi uke*
- aus *chudan gamae* ohne Griffwechsel vor mit *suri ashi* zu *migi gedan gyaku yoko uchi*, *yori ashi* vor mit *hidari gedan yoko uchi*, hinteres Bein heranziehen zu *ks* mit *migi jodan yoko uchi* (nach vorn), linkes Bein vor in *kb* mit *hidari jodan yoko uchi* (zur Seite), Wechsel in *chudan gamae*, *wd* - gleiche Kombination aus *migi ch g*
- Freie Kombinationen aus verschiedenen *kaiten* in freier Bewegung
- Freie Anwendungen von *kaiten*

Kata

- Shoun no kon* (Ablauf und elementares *oyo*)

Renzoku waza

- Tori: aus *hidari chudan gamae yori ashi* vor mit *hidari gedan sukui uke* (von außen), *yori ashi* vor mit *gedan nuki zuki*
Uke: aus *migi chudan gamae nami ashi* (Sprung zurück), eindrehen zu rückwärtigem *hidari zk* mit *gedan yoko uke*
Angriffe und Abwehr von *tori* und *uke* sind jeweils seitenverkehrt.
- Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi gedan age uchi*, *yori ashi* vor mit *migi jodan naname uchi*,
Uke: aus *migi chudan gamae yori ashi* zurück mit *morote gedan uke*, Schritt zurück mit *jodan naname uke*
- Tori: aus *hidari chudan gamae* Schritt vor mit *migi jodan yoko uchi*, *yori ashi* vor mit *migi jodan zuki*
Uke: aus *hidari chudan gamae* Schritt zurück mit *nagashi uke*, *yori ashi* zurück mit *uchi uke*
Anm.: Angriff und Abwehr von *tori* und *uke* sind jeweils seitenverkehrt.

Bo kumite

komplett (festgelegte Formen) in *jiyu*-Form

Erläuterung von *kaeshi* und *okuri kumite* anhand von Beispielen aus dem *bo kumite*

2. Dan (*nidan*) - schwarzer Gürtel

Chūden - mittlere Einweihung in die Formtradition

Kata

Shuji no kon

3. Dan (*sandan*) - schwarzer Gürtel

Okuden - Einweihung in die Hintergründe

Kata

Kaitren no bo