



Fūryūkan Königsbrück

Programm für Kyū-Prüfungen

im Koryū Uchinādi Kenpō jutsu

März 2024



Hinweise zur Verwendung

Das vorliegende Prüfungsprogramm soll den Karate-Übenden im Fūryūkan Königsbrück als Leitfaden dienen, den Weg in Richtung der Schwarzgurt-Stufe in der Kampfkunst *Koryū Uchinādi Kenpō jutsu* etappenweise zu gehen. Die Gliederung der Prüfungsinhalte ist am elementaren Unterrichtsprinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ orientiert; dies betrifft sowohl die Karate-Techniken als auch die in den jeweiligen Einleitungstexten formulierten Erwartungen an den geistigen Fortschritt der Übenden. Die Zusammenstellung einander entsprechender Techniken sowohl innerhalb der Anforderungen eines Grades als auch bei den Anforderungen aufeinander folgender Grade befördern das Verständnis der Formen als Teile eines Ganzen, eines Systems.

Die Abfolge der technischen Inhalte ist weder für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter noch für die Übenden als unbedingte Vorgabe zu verstehen. An Stellen, wo es den Unterrichtenden notwendig oder immerhin sinnvoll erscheint, können sie von diesem Programm teilweise abweichen, wenn gewährleistet ist, dass fehlende Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt thematisiert und geprüft werden. Andererseits sollten Prüflinge das Programm nicht als lediglich auswendig zu lernenden Lehrstoff missverstehen. Bei einer Prüfung geht es darum, tatsächlich vorhandenes Verständnis und Vermögen im Stress einer Ausnahmesituation unter Beweis zu stellen, nicht aber darum, lediglich auswendig Gelerntes zu reproduzieren. Insofern sollten Prüflinge stets mit Änderungen und Zusätzen in der tatsächlichen Prüfungssituation rechnen. Zu beachten ist auch, dass ab der Prüfung zum 8. Kyū grundsätzlich Inhalte aus früheren Prüfungen erneut geprüft werden können.

Die technischen Anforderungen für die einzelnen Grade sind nachfolgend jeweils in die drei Bereiche „Grundlegende Techniken“ (Kihon), „Allein auszuführende Formen“ (Hitori gata) und „Zu zweit auszuführende Formen“ (Futari gata) gegliedert. Die grundlegenden Techniken werden während einer Prüfung vom Prüfling in der von den Prüfenden vorher festgelegten Anzahl wiederholt. Alle Formen werden vom Prüfling nach Ansage der Prüfenden jeweils einmal ausgeführt, es sei denn, es erfolgt eine Aufforderung zur Wiederholung.

9. Kyū

Weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

Die erste Prüfung ist ein Meilenstein auf deinem Karate-Weg. Du beginnst, dich in die Abläufe unserer Kampfkunstschule einzufinden: pünktlich und regelmäßig kommst du zu deinen Trainings. Rechtzeitig meldest du dich bei deinen Übungsleitern ab, wenn du einmal nicht erscheinen kannst. Du beachtest die Grundsätze für den Ort der Wegübung (Dōjōkun) und fängst an zu verstehen, dass dieser Ort gerade durch die Verwirklichung eben dieser Regeln seine Atmosphäre gewinnt. Die ersten Übungsmonate lassen dich ahnen, dass es viel zu lernen gibt. Am einfachsten gelingt dies, indem du den Erfahrenen aufmerksam zusiehst, zuhörst und höflich Fragen stellst.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
--	---	---

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Age uke• Gedan uke• Uchi uke• Mae geri | <ul style="list-style-type: none">• Tsuki waza (Auswahl auf Zählung)• Ukemi waza | <ul style="list-style-type: none">• Tsuki waza (Teil 1-3: Age-, Gedan-, Uchi-uke)• Tegumi: Klebende Hände<ul style="list-style-type: none">○ Hände einhaken○ Stoß bzw. Druck ableiten |
|---|---|---|

8. Kyū

Weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen

Inzwischen hast du die zentrale Methode unserer Kunst kennen gelernt: Kata. Diese Übungsformen aus festgelegten Bewegungsfolgen dienen dazu, unser kämpferisches Vermögen zu erweitern. Lass dich nicht entmutigen, wenn du nicht alles sofort so umsetzen kannst, wie es vorgezeigt wird oder wenn du nicht alles sofort verstehst, was erklärt wird. Entscheidend ist nicht, dass du etwas schnell vermagst oder einsiehst, sondern dass du dich ausdauernd und lernbereit bemühst. Gib dir also Zeit und habe Geduld mit dir selbst. Wiederhole und verbessere beharrlich deine Kata. Noch einmal. Noch einmal. Und noch einmal. So schreitest du voran.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Soto uke• Kake uke• Shutō uke• Mawashi geri | <ul style="list-style-type: none">• Heishu waza• Shiho uke 1 (nur Uke in vier Richtungen) | <ul style="list-style-type: none">• Tsuki waza (komplett)• Heishu waza• Ein Tegumi mit 3er-Wechsel• Tegumi mit Hammerfaust (Tettsui uchi) |
|--|--|--|

7. Kyū

Gelber Gürtel

Die gelbe Farbe deines Gürtels zeigt dir, aber auch allen anderen im Dōjō, dass du nicht mehr ganz am Anfang stehst. Viele Übungsstunden liegen bereits hinter dir. Weitere werden folgen, in denen es gilt, einerseits weitere Kata zu erlernen, andererseits bereits Erlerntes zu vertiefen und zu perfektionieren. Denke jedoch daran, dass sich Fortschritt nicht nur dadurch erweist, mehr und bessere Techniken ausführen zu können als Neulinge. Er zeigt sich vielmehr darin, ob du ihnen auch in anderer Weise, z.B. bei der Verwirklichung der Dōjōkun, ein Vorbild bist. Hilf ihnen, ihren Weg ins Karate zu finden, so wie man früher dir geholfen hat.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Yoko kekomi• Ura mawashi geri | <ul style="list-style-type: none">• Shiho uke 2 (Uke & Konter mit Arm)• Schildkröten-Übung (360°-Bewegung am Boden) | <ul style="list-style-type: none">• Uke waza• Tachi keri waza (Zielübungen für Tritte)• 3 verschiedene Tegumi mit 3er-Wechsel |
|--|--|---|

6. Kyū

Gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Im Übergang zur Orangegurt-Stufe eröffnen sich dir neue technische Bereiche: du lernst, dass ein in aufrechter Position entstandener Kampf am Boden fortgesetzt werden kann, dass eine (Grund-)Technik auf verschiedene Arten angewendet werden kann. Ebenso übst du dich weiter im Miteinander der Übenden, auch jenseits der Trainings: du entwickelst z.B. mehr Gespür dafür, wann es notwendig oder sinnlos ist, zu helfen, wann man bei einem Gegenüber mit Fragen willkommen ist oder stört, oder welche Fragen der Anfängerinnen und Anfänger du selbst beantworten kannst und bei welchen du sie besser an die Sensei verweist.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ushiro geri • 2 Würfe aus bekannten Tegumi • diverse Ukemi aus dem Stand, über Hindernisse und mit Hilfe einer/s Mitübenden | <ul style="list-style-type: none"> • Taisabaki jōdan, gedan und chudan dai ichi • Ne keru waza | <ul style="list-style-type: none"> • Ne keru waza (zwei mögliche Anwendungen) • Alle Tegumi mit 3er-Wechsel, inklusive der kurzen/langenVarianten • „Langes“ Tegumi (mit den 6 grundlegenden Uke) • Taisabaki ōyō 1 - 3 (mit zu Boden bringen) • Schildkröten-Übung (360°-Bewegung am Boden) mit Befreiungsversuchen des / der Liegenden ("Hip escape"/"Shrimp" und "Roll over") |
|---|--|---|

5. Kyū

Orangefarbener Gürtel

Du hast die Gelbgurtstufe verlassen und erkennst allmählich, dass das Formensystem zwar umfangreich ist, jedoch viele Querverbindungen enthält, die dir das Lernen neuer Kata erleichtern. Deinem tieferen Einblick in das Techniksystem des Karate entspricht das tiefere Verständnis für das Geben und Nehmen innerhalb der Kampfkunstgemeinschaft, deren Teil du bist und die für dich inzwischen echten Wert besitzt. Daher bringst du dich in diese ein, wo es sinnvoll und dir möglich ist, sei es in Gesprächen, sei es bei der Erfüllung von Aufgaben oder einfach, indem du auch dann ins Training kommst, wenn du einmal keine Lust haben solltest.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|--|---|
| <p>Kämpferische Anwendungen
des Mittelteils
aller Taisabaki gata</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Alle 7 Taisabaki gata, inklusive „de luxe“ • Shiho uke 3 (Uke & Konter mit Bein/Arm) • Kaishu waza | <ul style="list-style-type: none"> • Alle 12 Tegumi • Kaishu waza • Taisabaki ōyō 1 - 6 (mit zu Boden bringen) |
|--|--|---|

4. Kyū

Orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Da du inzwischen fast alle Grundtechniken beherrschst, weiter hingebungsvoll übst und als erfahrene/r Schüler/-in den weniger Fortgeschrittenen in vielerlei Hinsicht geduldig und freundlich zur Seite stehst, bist du für diese ein Vorbild. Achte darauf, auch weiterhin ein Gleichgewicht zwischen deinem Streben, selbst voranzuschreiten, und deinem Bemühen, die Gemeinschaft mit deinen Stärken zu fördern, herzustellen. Wenn du beides verwirklichst, werden dir die Sensei früher oder später anbieten, bei der Übungsleitung assistierend mitzuwirken. Nutzt du diese Chance, wirst du bemerken, dass das Lehren eine neue, tiefgründigere Form des Lernens ist.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fortführung von 2 Tegumi zu Wurftechniken (Nage waza), jeweils mit abschließender Bodentechnik (Ne waza) | <ul style="list-style-type: none">• Keri waza | <ul style="list-style-type: none">• Keri waza• Taisabaki ōyō als Ausgänge aus Uke waza futari geiko• Ne waza: Mount → Bridge/Roll over escape gegen Mount → Guard → Guard sprengen – Kontrolle eines Beines und Übergang in Side control → Übergang in Mount → Rollentausch |
|--|---|---|

3. Kyū

Grüner Gürtel

In deinem ersten Karate-Training bist du sinnbildlich durch ein Tor geschritten (jap.: *nyūmon*), ohne zu wissen, was dich hinter ihm erwartet. Nun hast du die Nyūmon-Phase absolviert und gehst durch ein neues Tor. Karate gewinnt jenseits des regulären Trainings für dich an Bedeutung. Beispielsweise übst du außerhalb der Routinen bei Seminaren und Trainingslagern auch unter Anleitung von Sensei, die sonst nicht in deinem Dōjō lehren. Ebenfalls neu ist, dass du mehr Freiraum erhältst, deinen Fortschritt selbst zu gestalten. Dies ist zwar interessanter, aber auch schwieriger als zuvor. Von deiner Initiative hängt es ab, ob du den Weg zum Schwarzgurt betreten wirst.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Weitere 3 Ausgänge aus diversen Tegumi mit Nage, Kansetsu oder Shime• Ne waza: jeweils eine Befreiung oder Positionsverbesserung aus Defensivlage und jeweils eine Technik aus Offensivlage, die zur Positionsverbesserung oder Kampfaufgabe ("Tap") führt. Jeweils für: Mount, Side Mount, Back Mount, Turtle, Closed Guard, Half Guard. | <ul style="list-style-type: none">• Kamae waza | <ul style="list-style-type: none">• Kamae waza• Auswahl aus Tegumi 1 – 12 mit Links-Rechts-Wechseln |
|--|--|--|

2.Kyū

Blauer Gürtel

Du hast die Entscheidung gefällt, dich auf den Weg zum Schwarzgurt zu machen. Die Übung der traditionellen Kata und dein Wissen über die historische Entwicklung des Karate bereichern mehr und mehr deinen Erfahrungshorizont. Inzwischen ist weder das Streben nach persönlichem Fortschritt noch das Bemühen nach einem harmonischen Miteinander mit deinen Sensei und Mitübenden aus deiner Kampfkunst wegzudenken. Du erlebst Zustände der Unlust und Mutlosigkeit zwar seltener, aber intensiver als früher. Die Art, wie eigeninitiativ du solchen Empfindungen begegnest, ist ausschlaggebend dafür, ob du dein Ziel verwirklichen kannst.

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Weitere 3 Stand-Boden-Übergänge nach dem Prinzip: Angriff – Konter – Gegenkonter• 3 kampfbezogene Anwendungen von Torite waza (Greif- und Druck-Stimulationen)• Freier Bodenkampf ohne Atemi waza („Rollen“) | <ul style="list-style-type: none">• Chōkyū | <ul style="list-style-type: none">• Chōkyū ōyō futari gata• Tegumi 1-12 (Übergänge) |
|--|--|--|

1.Kyū

Brauner Gürtel

Nicht nur an deiner Gürtelfarbe bemerken die Mitübenden, dass du ein wirklich Fortgeschrittener bist. Sie erkennen es an deiner starken Trainingsmotivation, die dich auch Zustände der Unlust überwinden lässt, sie erkennen es an deiner Souveränität, wenn du Formen demonstrierst oder erklärst, sie erkennen es an deiner Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, aber auch an deiner Bestimmtheit ihnen gegenüber. Vor allem jedoch erkennen sie es daran, dass du trotz bzw. gerade wegen des Freiraums, der dir eingeräumt wird, das Verhältnis zu deinem Lehrer aus eigenem Antrieb intensiv pflegst. So zeigst du dich für den Weg des Schwarzgurts bereit..

Kihon <i>Grundlegende Techniken</i>	Hitori gata <i>Allein auszuführende Formen</i>	Futari gata <i>Zu zweit auszuführende Formen</i>
---	--	--

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Nach Wahl der Prüfenden• Verhalten gegen bewaffnete Angriffe (besonders: Stock)• Verhalten gegen Schläge am Boden (Angreifer im Mount bzw. Guard) | <ul style="list-style-type: none">• Alle Nyūmon-Formen• Aragaki no Seisan | <ul style="list-style-type: none">• Alle Nyūmon-Formen• Aragaki no Seisan ōyō |
|---|--|--|