

Prüfungsordnung des BSK

Nunchakujutsu

Das [Prüfungsprogramm](#) für *nunchakujutsu 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. aus Muso gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi furi
2. Musubi gamae (ZK) einnehmen mit Gedan furi: vorgehen mit Gedan furi
3. Jodan ichimonji gamae (ZK): vorgehen mit Jodan ichimonji ren furi
4. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Soto uke (KK), Musubi furi (Musubi gamae)
5. Standübung (Yoi dachi): Hachji furi mit Wechseln der Hände links und rechts

Kumite

Sanbon kumite gegen einen unbewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

1. Tori: Jodan tsuki (3x), Uke: Jodan ichimonji uke (3x in ZK), Jodan ichimonji ren furi
2. Tori: Chudan tsuki (3x), Uke: Soto uke (3x in KK), Musubi furi (Musubi gamae)

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. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Gedan furi (Musubi gamae), Gyaku muso gaeshi ren furi (Muso gamae)
2. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Muso gamae), gleiche Hand Musubi furi (Musubi gamae)
3. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Katate muso gamae), gleiche Hand Musubi furi (Musubi gamae)
4. Gyaku muso gamae (ZK): vorgehen mit Tate ichimonji furi (Muso gamae), gleiche Hand Muso ren furi
5. Standübung (Yoi dachi): Hachji furi mit Wechseln der Hände links und rechts, Honte und Gyaku te

Kata

1. Nunchaku Kata ichi

Kumite

Ippon kumite (links und rechts) gegen einen unbewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

1. Tori: Jodan tsuki, Uke: Jodan ichimonji uke (ZK), Jodan ichimonji ren furi
2. Tori: Chudan tsuki, Uke: Soto uke (KK), Musubi furi (Musubi gamae)
3. Tori: Mae geri, Uke: Gedan furi (ZK), gleiche Hand Musubi furi (Musubi gamae)

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 bemühest 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. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Shamen gaeshi furi (Chudan gamae)
2. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Gedan konto tsuki, vordere Hand Kote gaeshi furi (Chudan gamae)
3. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Muso gamae), Haimen furi (Haimen gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae)
4. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Jodan ichimonji uke, vordere Hand Jodan ichimonji furi, weiter zu Shamen gaeshi furi, weiter zu Tate ichimonji furi (Muso gamae)
5. Standübung (Yoi dachi): Hachji furi mit Wechseln der Hände links und rechts, Honte und Gyaku te, sowie der Richtungen

Kata

1. Nunchaku Kata ichi

Kumite

Ippon kumite (links und rechts) gegen einen unbewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

1. Tori: Jodan tsuki, Uke: Jodan ichimonji uke (ZK), Jodan ichimonji ren furi
2. Tori: Chudan tsuki, Uke: Soto uke (KK), Musubi furi (Musubi gamae)
3. Tori: Mae geri, Uke: Gedan furi (ZK), gleiche Hand Musubi furi (Musubi gamae)

Goshin

1. Tori: Würgen mit beiden Händen vorn am Hals, Uke: Gedan morote konto tsuki, vordere Hand Kote gaeshi furi (Chudan gamae)
2. Tori: Würgen mit beiden Händen von hinten am Hals, Uke: Jodan/Gedan morote konto uchi, umdrehen Shamen gaeshi furi

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.

Kihon

1. Waki gamae (ZK): vorgehen mit Hachiji furi (Waki gamae)
2. Gyaku waki gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Muso gamae), Mae geri, Muso gaeshi furi (stoppen Muso gamae), Waki gaeshi furi (Gyaku waki gamae)
3. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Soto uke (ZK), Yori ashi Jodan kontei tsuki
4. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Jodan ichimonji furi, weiter zu Chudan gaeshi furi (fangen in Juji gamae), Kote gaeshi furi (Chudan gamae)
5. Standübung (Fudo dachi, Muso gamae): Kombination (1) auf dem Embusen

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni

Kumite

Bo kumite (1): Ippon kumite gegen einen bewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

Ippon kumite (links und rechts)

Tori: Jodan tsuki, Uke: Jodan ichimonji uke (ZK), Vorgehen mit Hebel und Wurf

Goshin:

1. Tori: Brust greifen, Uke: Nunchaku in einer Hand, Soto uke außen, andere Hand unterstützt (ZK), Morote kontei tsuki
2. Tori: Brust greifen, Uke: Nunchaku in der seitenverkehrten Hand, Soto uke innen in die Armbeuge, Naname uchi zur Halskante
3. Tori: Brust greifen mit beiden Händen: Nunchaku über beide Hände (einklemmen), Konter Mae geri

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.

Kihon

1. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Shiho uke (KK), Gyaku shamen gaeshi furi (Chudan gamae)
2. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Shiho uke (KK), Gyaku shiho uke (KK)
3. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Kake uke (ZK), Haimen furi (Haimen gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae)
4. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Shiho uke (KK), vorderen Fuß zurückziehen zu Muso gamae (NK), vor mit Shamen gaeshi furi (Chudan gamae)
5. Standübung (Fudo dachi, Muso gamae): Kombination (1) auf dem Embusen
6. Standübung (Yoi dachi) mit Wechsel der Hände: Tate ichimonji furi, Fangen in einer Hand von oben (Jodan) von unten (Gedan)

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni

Kumite

Bo kumite (1, 2): Ippon kumite gegen einen bewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

Goshin (links und rechts)

1. Tori Nunchaku Hand greifen gegenseitig, Uke: Befreiung durch Überdecken von oben, andere Hand greift das andere Ende, Konter Mae geri
2. Tori Nunchaku Hand greifen gleichseitig, Uke: Befreiung durch Überdecken von unten, Konter Morote kontei tsuki
3. Tori: beide Hände fassen beide Hände, Uke: Hände überkreuzen, Befreiung durch Überdecken von unten, freie Hand greift das freie Ende, Hebel, Konter
4. Tori: mit beiden Händen Nunchaku Hand greifen, Uke: Befreiung durch seitlichen Vorbeigleiten, Konter

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. Haimen gamae (ZK): vorgehen mit Haimen gaeshi furi
2. Jodan yoko ichimonji gamae (ZK): vorgehen mit Jodan suihei furi
3. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Hachiji furi (ZK) zu Waki gamae (nicht fangen), weiter Haimen furi (Haimen gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae)
4. Jodan mae ichimonji gamae (ZK): vorgehen mit Jodan ichimonji ren furi (ZK), weiter zu Shamen gaeshi furi (Koshi gamae), Gyaku tate ichimonji furi (Gyaku muso gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae), Jodan ichimonji uke
5. Standübung (Yoi dachi) aus Muso gamae: Tate ichimonji furi (Muso gamae), Waki hasami furi (Waki hasami gamae), Tate ichimonji furi (Katate muso gamae), Tate ichimonji furi (Muso gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae)

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni

Kumite

Bo kumite (1, 2, 3): Ippon kumite gegen einen bewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

Goshin (links und rechts)

1. Tori: Hand oder Nunchaku greifen (gleichseitig und gegenseitig), Uke: verschiedene Befreiungen Konter frei
2. Tori: seitlich Nunchaku und Ellbogen fassen, Uke: Befreien, Wurf, Konter

Bunkai: Nunchaku Kata ni (Grundform)

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. Musubi gamae (ZK): vorgehen mit Hachiji furi (Musubi gamae, gyaku no waza)
2. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Shamen gaeshi furi (Koshi gamae), Muso gaeshi furi (Gyaku muso gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae), Chudan furi (Koshi gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae)
3. Haimen gamae (ZK): vorgehen mit Haimen gaeshi furi (oben stoppen) weiter zu Waki hasami gamae, Waki hasami furi (Waki hasami gamae), Gedan furi (Haimen gamae)
4. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Muso gamae), Jodan ichimonji furi (Ushiro kaiten) weiter zu Shamen gaeshi furi (Koshi gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae)
5. Standübung (Fudo dachi): Kombination 1 und 2 auf dem Embusen

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni

Kumite

Bo kumite (1, 2, 3, 4): Ippon kumite gegen einen bewaffneten Gegner (beim Konter duckt sich der Angreifer oder weicht zurück)

Ippon kumite (links rechts):

1. Tori: Chudan oi tsuki, Uke: Nagashi uke außen, mit dem unteren Ende umwickeln, Hebel, Wurf: Omote gyaku dori
2. Tori: Chudan oi tsuki, Uke: Nagashi uke außen, mit dem oberen Ende umwickeln, Hebel, Wurf: Ura gyaku dori
3. Tori: Jodan oi tsuki, Uke: Jodan ichimonji uke, Nunchaku übergeben in eine Hand, Drehhebel und Wurf Oni kudaki
4. Tori: Yori ashi Jodan yoko uraken uchi, Uke: Nagashi uke, kombinierte Fesseltechnik über Arm und Hals, Wurf

Bunkai: Nunchaku Kata ni (freie Form)

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. Muso gamae (ZK): vorgehen mit Hachiji furi (Muso gamae, gyaku no waza)
2. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Uchi uke (KK), Shiho uke, Muso gamae einnehmen mit Zurückziehen des vorderen Fußes (NK), vor zu ZK mit Tate ichimonji furi (Muso gamae), Muso gaeshi furi (Muso gamae), Haimen furi (Haimen gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae)
3. Waki gamae (ZK): vor mit Suri ashi Hachiji furi an der Hüfte stoppen (Haimen gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae), Schritt vor Tachi hiza mit Gyaku shiho uke, Haiji furi (Waki gamae), langsam aufstehen
4. Chudan gamae (ZK): vorgehen mit Muso gaeshi ren furi (Muso gamae), Hachiji furi (Muso gamae, gyaku no waza), untere Hand Gedan furi mit Zurückziehen des Fußes (Ippon ashi dachi) sofort weiter zu Jodan ichimonji ren furi (ZK), Shamen gaeshi furi (Chudan gamae)
5. Chudan gamae (ZK): vorgehen und langsam heben zu Jodan yoko ichimonji gamae), Hachiji furi (Waki gamae), Haimen furi (Haimen gamae), Haimen gaeshi furi (Chudan gamae)
6. Standübung (Fudo dachi): freie Technikkombinationen

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni
3. Taira no nunchaku

Kumite

Bo kumite (1, 2, 3, 4)

Messer oder Kurzstock:

1. Tori: Stich, Uke: seitlich ausweichen, auf den (geschützten) Arm schlagen
2. Tori: Otoshi, Uke: seitlich ausweichen nach innen, Jodan ichimonji furi, gedan furi
3. Tori: Chudan naname, Uke: seitlich ausweichen nach innen, Jodan ichimonji furi, gedan furi

Zielübungen

Bunkai: Nunchaku Kata ni (freie Form),
Taira no nunchaku (Grundform)

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. Jodan mae ichimonji gamae (ZK): vorgehen mit Jodan renfuri (Kubi maki gamae), Maki gaeshi furi (Kubi maki gamae), Maki gaeshi furi (Kubi gamae)
2. Chudan gamae (ZK): vorgehen Hachiji furi (Muso gamae, gyaku no waza), Musubi furi (Musubi gamae, gyaku no waza), Musubi gaeshi furi (Musubi gamae, gyaku no waza)
3. Chudan gamae (ZK): vor mit Muso gaeshi furi (Muso gamae), untere Hand Haimen gaeshi furi (Gegenrichtung) zu Koshi gamae mit einer Hand in Gyaku te, Gyaku te haimen gaeshi furi (Gyaku waki gamae), Kontei tsuki, umgreifen zu Honte chudan gamae
4. Jodan yoko ichimonji gamae (ZK): im Stand Otoshi uke, Haimen gaeshi furi (Gegenrichtung) zu Koshi gamae, vorgehen mit Haimen gaeshi furi, weiter (Ushiro kaiten) mit Jodan ren furi (Jodan yoko ichimonji gamae)
5. Katate gyaku gedan gamae (ZK): vorgehen Jodan katate age uke (KK), Gedan naname furi (Haimen gamae), Gyaku kote gaeshi furi (Katae gyaku gedan gamae)
6. Standübung (Fudo dachi): Kombinationen 1,2 und 3 auf dem Embusen
7. Standübung (Fudo dachi): freie Technikkombinationen

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni
3. Taira no nunchaku

Kumite

Bo kumite (1, 2, 3, 4) freie Form

Goshin: frei gegen einen unbewaffneten Gegner

Hanbo

1. Tori: Otoshi uchi (einhändig), Uke: Waffe aus der Hand schlagen, Konter
2. Tori: Otoshi uchi beidhändig (schräg), Uke: Hineingehen mit Ippon kontei tsuki zum Hals
3. Tori: Chudan tsuki, Uke: Nagashi uke außen, Konter durch Umwickeln des Halses
4. Tori: Gedan yoko uchi, Uke: Morote gedan uke, nach innen ausweichen, Jodan naname furi

Bunkai: Taira no nunchaku (Grundform)

Treffübungen: (Puppe)

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

1. Standübung (Fudo dachi): Kombinationen 1, 2 und 3 auf dem Embusen
2. Freie Technikkombinationen mit Wechseln der Hände
3. Freie Technikkombinationen, einhändig
4. Freie Technikkombinationen, wirbeln

Kata

1. Nunchaku Kata ichi
2. Nunchaku Kata ni
3. Taira no nunchaku
4. Toyama no nunchaku

Kumite

Bunkai: Taira no nunchaku (freie Form)

Bo: freies Ippon kumite

Bo: Jiyu kumite

Selbstverteidigung (freie Formen):

1. gegen einen unbewaffneten Gegner mit Tsuki/Keri und Greifen
2. gegen einen Gegner mit Messer
3. gegen einen Gegner mit Hanbo