

# Prüfungsordnung des BSK Tonfajutsu

Das [Prüfungsprogramm](#) für *Tonfajutsu* 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 *kobudo* von unerlässlicher Bedeutung ist. Du gehst stark und voller Energie einen Schritt nach dem anderen.

### Handhabung und Theorie

1. Vertikales Schwingen, vorwärts und rückwärts mit rechts und links
2. Horizontales Schwingen mit dem tonfa, von innen nach außen und außen nach innen mit rechts und links
3. Achterschwung rechts und links
4. Benennung der Bestandteile des tonfa

### Kihon

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *oi tsuki* (gm) (zk), wd
2. Vorgehen mit *age uke* (gm) (zk), wd
3. Vorgehen mit *soto uke* (gm) (zk), wd
4. Vorgehen mit *chudan uke* (gm) (zk), nach dem letzten Vorgehen wd, *heiko dachi*

### Kumite

Gohon kumite gegen bo

Nach dem *rei* geht *tori* mit rechts zurück in *waki kamae*, *uke* in *heiko dachi*

1. **Tori:** 5x vor *bo otoshi tate uchi*  
**Uke:** 5x zurück *age uke* (gm), nach dem letzten Angriff Konter *ashi fumikae*, *oi zuki* (gm) (zk)
2. **Tori:** 5x vor *bo chudan yoko uchi*  
**Uke:** 5x zurück *chudan uke*, nach dem letzten Angriff Konter *ashi fumikae*, *oi zuki* (gm) (zk)

### Renzoku waza

1. **Angriff:** mit *bo jodan otoshi uchi* (auf der Stelle, jeweils mit Schrittwechsel)  
**Abwehr:** mit *tonfa age uke* (gm)
2. **Angriff:** mit *bo chudan yoko uchi* (zum Hüft-/Bauchbereich, auf der Stelle, jeweils mit Schrittwechsel)  
**Abwehr:** mit *tonfa chudan uke* (gm)

## 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

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *chudan uke* (gm), *gyaku zuki* (gm) (zk), wd Vorgehen mit *oi zuki* (hm) (zk), wd
2. Vorgehen mit *gedan uke* (hm), wd Vorgehen mit *uchi uke* (gm), *suri ashi mit heiko zuki* (gm), wd, *heiko dachi*

### Kumite

Gohon kumite gegen *bo*

1. **Tori:** 5x vor *bo otoshi tate uchi*  
**Uke:** 5x zurück *age uke* (gm), nach dem letzten Angriff Konter mit *gyaku zuki* (hm) (zk)
2. **Tori:** 5x vor *bo chudan yoko uchi*  
**Uke:** 5x zurück *chudan uke* (gm), nach dem letzten Angriff Konter *suri ashi mit morote heiko zuki* (zk)
3. **Tori:** 5x vor *bo gedan yoko uchi*  
**Uke:** 5x Abwehr mit *gedan uke* (hm), nach dem letzten Angriff Konter mit *gyaku zuki* (hm) (den Block zur Sicherung stehenlassen) (zk)

### Renzoku waza

1. **Angriff:** mit *bo gedan yoko uchi* (zum Knie, auf der Stelle, jeweils mit Schrittwechsel)  
**Abwehr:** mit *tonfa gedan uke* (hm) im Stand, dabei jeweils angegriffenes Bein anziehen zu sg
2. **Angriff:** mit *tonfa zuki chudan* (hm) (auf der Stelle, jeweils mit Schrittwechsel, Monouchi nach außen)  
**Abwehr:** mit *tonfa soto uke* (gm)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf)

## 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 *kobudo* 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

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *chudan uke*, *gyaku zuki* (hm) (zk), wd
2. Vorgehen mit *age uke*, *gyaku zuki* (hm) (zk), wd
3. Vorgehen mit *chudan uke* (gm), *awase zuki* (zk), wd
4. Vorgehen mit *gedan juji uke* (gm), im Stand *jodan juji uke* (gm) (jeweils von der Hüfte ausholen), *gedan gamae*, nach dem letzten Vorgehen wd, *heiko dachi*

### Kumite

Sanbon kumite gegen *bo*

1. **Tori:** vorgehen mit *bo otoshi tate uchi*  
**Uke:** Abwehr mit *age uke* (gm) (zk)
2. **Tori:** vorgehen mit *bo chudan yoko uchi*,  
**Uke:** Abwehr mit *uchi uke* (gm) (zk)
3. **Tori:** vorgehen mit *bo gedan yoko uchi*,  
**Uke:** Abwehr mit *gedan uke* (hm) (vorderes Bein zu sg anziehen), nach diesem letzten Angriff Konter mit *gyaku zuki* (hm) (den Block zur Sicherung stehenlassen) (zk)

### Renzoku waza

1. **Angriff:** mit *tonfa gyaku soto uchi*  
**Abwehr:** mit *tonfa uchi uke* (gm)
2. **Angriff:** mit *tonfa gyaku jodan otoshi uchi*  
**Abwehr:** mit *tonfa age uke* (gm)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)

## 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

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *uchi uke* (gm) (fd), *gyaku zuki* (gm) (zk), wd
2. Vorgehen mit *oi zuki* (gm), *gedan uchi* (vorderes Bein dabei anziehen), wieder vorn absetzen und dabei tonfa einschwingen, *jun zuki* (gm) (zk), wd
3. Vorgehen mit *morote kosa uchi*, *morote koshi hikitori*, *gedan gamae* (zk), wd
4. Vorgehen mit *morote jodan otoshi uchi*, *morote katsugi hikitori*, *gedan gamae* (zk) nach dem letzten Vorgehen wd, *heiko dachi*

### Kumite

1. Kihon ippon kumite (*jodan 1,2* und *chudan 1,2*, festgelegte Form)

### Renzoku waza

1. **3er Angriff:** mit *Tonfa gyaku jodan otoshi uchi*, *gyaku chudan yoko uchi*, *gyaku gedan soto uchi* (alles mit dem gleichem Arm hintereinander, auf der Stelle)  
**3er Abwehr:** mit *age uke* (gm), *soto uke* (gm), *gedan uke* (hm) (alles mit dem gleichen Arm, auf der Stelle).
2. Schritt hin: **Angriff:** *morote jodan otoshi uchi*  
**Abwehr:** *morote age uke* (gm) Schritt zurück, Rollentausch:
3. **Angriff:** *morote kosa uchi chudan*  
**Abwehr:** *morote uchi uke* (gm)
4. Schritt hin: **Angriff:** *morote kosa uchi gedan*  
**Abwehr:** *morote gedan uke* (hm)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf)

## 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 *kobudo* 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. Techniken auf dem Richtungsdiagramm aus *heiko dachi* in die einzelnen Richtungen.
2. Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.
3. Vorgehen mit *soto uchi*, *koshi hikitori*, *jun zuki* (gm) (zk)
4. Rückwärts mit *gedan uke* (hm) dabei vorderes Bein anziehen zu sg, wieder vorn absetzen und dabei Block in gm zur Hüfte zurückziehen und *gyaku zuki* (hm) (zk), dann Schritt zurück und Kombination wiederholen

### Kumite

1. Kihon ippon kumite (*jodan 1,2*, *chudan 1,2* und *gedan 1,2*, festgelegte Form)

### Renzoku waza

1. **Angriff:** vor mit *hachiji uchi* (d.h. zwei *jodan otoshi uchi*, der erste von außen, der zweite von innen), dabei Schritt vor (zk)  
**Abwehr:** mit *age uke* (gm), dabei Schritt zurück (zk)
2. **Angriff 1:** mit *zuki chudan* (gm) (*monouchi* nach außen, *tsuka* nach innen) -  
**Abwehr 1:** mit *soto uke* (gm) [Angreifer und Verteidiger tauschen die Rollen]  
**Angriff 2:** *jodan otoshi uchi* von innen  
**Abwehr 2:** *age uke* (gm) [Rollentausch]  
**Angriff 3:** *gyaku jodan otoshi uchi* von außen (aus *age uke*)  
**Abwehr 3:** *gyaku age uke* (gm) [Rollentausch]  
**Angriff 4:** *jodan otoshi uchi* von außen (aus *age uke*) -  
**Abwehr 4:** *age uke* (gm)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf und oyo)

## 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

Fertigkeitsübung: Im Stand Griffwechsel von *gyakute mochi* auf *toku mochi* und umgekehrt

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari gedan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *oi zuki* (gm), *naname soto uchi*, *yoko uchi*, *koshi hikitori*, *jun zuki* (gm) (zk) (alles gleicher Arm) Rückwärts mit *chudan uchi uke* (gm) (zk), *suri ashi* mit *morote heiko zuki* (zk)
2. Freier Griffwechsel von *gyakute mochi* auf *toku mochi*, *chudan gamae* (tm), im Stand *uchi uke* (tm), vorgehen mit *otoshi uchi* (tm), wd
3. Im Stand *gyaku gedan uke* (tm - Block von außen nach innen, *tsuka* zeigt nach innen), *gedan uke* (tm - ersten Block übernehmen), vorgehen mit *jodan soto uchi* (tm) - Kombination aus der *Renshuho sandan*, nach dem letzten Vorgehen Griffwechsel zurück nach (gm) wd, *heiko dachi*

### Kumite

1. Kihon ippon kumite (komplett festgelegte Form)
2. Jiyu ippon kumite (jodan, festgelegte Form)

### Renzoku waza

1. Beide *jodan soto uchi* (tm), bei jedem Schlag kurz die *tsuka* (Griff) verhaken (auf der Stelle)
2. Beide *gedan yoko uchi* (tm), bei jedem Schlag kurz die *tsuka* (Griff) verhaken (auf der Stelle)
3. Renzoku 1 und 2 zusammenführen. Beide *jodan soto uchi* (tm), *gedan yoko uchi* (tm) (auf der Stelle)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf und oyo)
3. Renshuho sandan (Ablauf)

## 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 *kobudo* auch in dein tägliches Leben fließt.

### Kihon

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari chudan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *morote age uchi*, *morote mae uchi*, *katsugi hikitori* (nk), *morote kosa uchi*, *morote gedan heiko zuki* (gm) (zk), *chudan gamae*, wd
2. Freier Griffwechsel von *gyakute mochi* in *toku mochi*, *chudan gamae* (tm), im Stand *gedan uke* (tm), vorgehen *jodan oi zuki* (tm), *chudan gamae* (tm) (zk), wd
3. Vorgehen mit *jodan juji uke* (tm), *gedan gyaku soto uchi* (tm), *chudan gamae* (tm), wd Vorgehen aus *chudan gamae* (tm) mit *gedan uke* (tm) (fd), Block stehen lassen, *gyaku jodan otoshi uchi* (tm) (zk) im Stand, *chudan gamae* (tm) (zk), nach dem letzten Vorgehen Griffwechsel zurück nach (gm) wd, *heiko dachi*

### Kumite

1. Kihon ippon kumite (komplett festgelegte Form)
2. Jiyu ippon kumite komplett (jodan und chudan festgelegte Form)

### Renzoku waza

1. Yaragua kumitonfa 1 (Renzoku der Anfangstechniken, festgelegte Form)

### Kata

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf und oyo)
3. Renshuho sandan (Ablauf und oyo)

## 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 *kobudo* 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**

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari chudan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *renzuki (gm)*, *hachiji uchi*, *jodan otoshi uchi (jodan stoppen)*, *katsugi hikitori*, *soto uchi*, *yoko uchi*, *jun zuki* (alles gleicher Arm), *chudan gamae*, *wd*
2. Freier Griffwechsel von *gyakute mochi* in *toku mochi*, *chudan gamae (tm)*, im Stand *Im Stand gedan soto uke (tm - tsuka zeigt nach unten und zur Innenseite)*, im Halbkreis vor dem Körper wieder zur Hüfte ziehen, dabei vor mit *jodan yoko uchi (tm)*, *chudan gamae*, *wd*
3. Aus *chudan gamae* im Stand *morote jodan otoshi uchi (tm)*, vorgehen mit *morote gedan uke (tm)*, *chudan gamae*, *wd*
4. Vorgehen mit *gedan uke (tm)* Block stehen lassen, *gyaku jodan soto uchi (tm)*, *hiza geri* mit dem hinteren Bein, *tonfa* dabei nach unten zum Körper ziehen und vorn in *chudan gamae* vorn absetzen, nach dem letzten Vorgehen Griffwechsel zurück nach *(gm) wd*, *heiko dachi*

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (komplett festgelegte Form)
2. Jiyu ippon kumite (komplett festgelegte Form)

### **Renzoku waza**

1. Yaragua kumitonfa 2 (Renzoku der Mittelsequenz, festgelegte Form)
2. Yaragua kumitonfa 1 und kumitonfa 2 zusammenhängend

### **Kata**

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf und oyo)
3. Renshuho sandan (Ablauf und oyo)
4. Yaragua no tonfa (Ablauf)

## 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**

Aus *heiko dachi* rechts zurück in *hidari chudan gamae*, jeweils 3x vorgehen.

1. Vorgehen mit *awase zuki (gm)*, *suri ashi*, *morote mae uchi*, *katsugi hikitori*, *chudan gamae*, *wd*.
2. Vorgehen mit *sanbon zuki*, *hachiji furi*, *otoshi uchi*, *soto uchi*, *yoko uchi* mit Rückschwung zur Hüfte, *jun zuki (gm)*, alles gleicher Arm, *chudan gamae*, *wd*
3. Freier Griffwechsel von *gyakute mochi* in *toku mochi*, *chudan gamae (tm)*, im Stand Vorgehen *gedan uke (tm)*, *suri ashi mit morote hasami uchi (tm)*, *chudan gamae (tm)*,
4. Rückwärts *yoru ashi* in *sagiashi dachi*, *gedan uke (tm)*, Block stehen lassen, vorn absetzen (*zk*), *suri ashi* mit *gyaku jodan soto uchi (tm)*, *chudan gamae (tm)*, nach der letzten Kombination freier Griffwechsel von *tm* zu *gm*, *heiko dachi*

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (komplett festgelegte Form)
2. Jiyu ippon kumite (komplett festgelegte Form)

### **Renzoku waza**

1. Yaragua kumitonfa 3 (Renzoku der Endsequenz, festgelegte Form)
2. Yaragua kumitonfa 1, 2 und 3 zusammenhängend

### **Kata**

1. Renshuho shodan (Ablauf und oyo)
2. Renshuho nidan (Ablauf und oyo)
3. Renshuho sandan (Ablauf und oyo)
4. Yaragua no tonfa (Ablauf und zwei Anwendungsbeispiele nach Wahl des Schülers)

# 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 Ansage des Prüfers werden Kihon Kombinationen aus dem gesamten Prüfungsprogramm gezeigt.

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (festgelegte Form)
2. Jiyu ippon kumite (festgelegte Form)

### **Renzoku waza**

1. Yaragua kumitonfa 1, 2 und 3 zusammenhängend (festgelegte Form)

### **Kata**

1. Renshuho shodan (Ablauf und *oyo*)
2. Renshuho nidan (Ablauf und *oyo*)
3. Renshuho sandan (Ablauf und *oyo*)
4. Yaragua no tonfa (Ablauf und mindestens zwei Anwendungsbeispiele nach Wahl des Schülers)
5. Hamahiga no tonfa (Ablauf und mindestens zwei Anwendungsbeispiele nach Wahl des Schülers)