

# Prüfungsordnung im BSK

## Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)

### Kinder

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.

Mudansha 無段者 - die Kyū-Grade (9. - 1. Kyū)

Der Begriff mudansha (Person ohne dan) bezeichnet einen Anfänger in der Stufe shu des karate, und wird noch nicht als Wegschüler angesehen. In diesem Übungsabschnitt betrachtet der sensei das Potential im Üben und stellt fest, ob dieser den Anforderungen für spätere höhere Niveaus (yūdansha) entsprechen kann. Auf dieser Stufe wird nur grundlegende Technik unterrichtet, doch das Talent des Übenden ist dabei nicht entscheidend: getestet werden vor allem seine menschlichen Fähigkeiten.

Die Graduierungen der mudansha nennt man kyū. In ihnen durchschreitet der Übende neun Stufen, die sich in gekyū (Unterstufe), chūkyū (Mittelstufe) und jōkyū (Oberstufe) aufteilen. Jede Stufe hat für sich eine eigene Bedeutung.

Aus der Sicht des Weges (dō) ist die Stufe der kyū lediglich ein Test, ein durch die Zeit wirkendes Sieb. Die Psychologie des Unterrichts konfrontiert den Anfänger mit vorgeschriebenen Verhaltensregeln, die auf die eine oder andere Weise eine innere Auseinandersetzung in ihm auslösen. Der Lehrer steht im Hintergrund und schaut auf das dadurch sichtbar werdende Potential im Schüler. Dieses muss sich in einem eigenen Kampf von den Fesseln seines Ich befreien und Fähigkeiten wie Selbstüberwindung, Selbstdisziplin, Vertrauen ins Ideal, Achtung, Bescheidenheit, Loyalität und vieles mehr entwickeln. Deshalb erfolgt seitens des sensei kein Eingriff, wenn es um die Struktur des grundlegenden Denkens im Schüler geht. Die wahre Haltung muß sichtbar werden, so, wie sie wirklich ist, ohne Maske.



Toshu no bu (unbewaffnet)



Buki no bu (bewaffnet)

## **Gekyū - Unterstufe der Farbgurte, erste Teststufe für Anfänger**

Die untere Stufe der kyū ist eine elementare Teststufe. Schüler der Unterstufe (9. bis 7. kyū) üben ungefähr zwei Jahre lang unter der Aufsicht ihres Lehrers das grundlegende technische System ihres Stils. Doch es ist eine Selbsttäuschung, wenn Schüler sich aufgrund ihrer technischen Fähigkeiten selbst in die Gürtelhierarchie einstufen wollen. Im Hintergrund der körperlichen Übung beginnt bereits in der Unterstufe ein psychologischer Selbsterfahrungsprozeß, den nur der Lehrer kennt und lenkt. Das strenge Regelsystem des budō, z.B. das so viele Schüler dieser Stufe veranlaßt, auf die Barrikaden zu gehen, dient dem Zweck, dieses psychologische Niveau heranzubilden.

Die Unterstufe ist dazu da, im Schüler die Fähigkeit zur Hingabe, seine Konsequenz in der Selbstdisziplin, seinen strebsamen Willen, seine Geduld, seine rechte Begegnung mit anderen und seine Lernfähigkeit auszubilden.

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

*Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen*

Als 9. kyū zeigst du den gelben 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. Gedan gamae, vor mit chudan oi zuki (Zk) - rückwärts mit age uke
2. Gedan gamae, vor mit mae geri (Zk) - rückwärts mit gedan barai (Zk)

#### **Kata**

1. Taikyoku shodan (Sabaki)

#### **Kumite**

1. Gohon kumite - mit age uke
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine)
3. Goshin 1

**8. Kyū (hachikyū) - weißer Gürtel mit einem gelben und einem blauen Streifen**  
*Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen*

- Zwischenprüfung -

**Kihon**

1. Gedan gamae, vor mit gedan barai (Zk), tetsui uchi - rückwärts mit soto uke (Zk)
2. Uchi gamae, vor mit mawashi geri (Zk), wd – dasselbe zurück
3. Vor gehen mit Kokutsudachi rückwärts gehen mit Kokutsudachi

**Kata**

1. Taikyoku shodan

**Kumite**

1. Sanbon kumite mit age uke, soto uke, gedan barai
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen)
3. Goshin 2

## **8. Kyū (hachikyū) - weißer Gürtel mit zwei gelben und einem blauen Streifen** *Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen*

- Hauptprüfung -

Mit zwei gelben Streifen näherst 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. Shuto gamae (Kk), vor gehen mit shuto uke – rückwärts mit shuto uke (Kk)
2. Gedan gamae (Zk), vor gehen mit Uchi uke, wd – Gedan gamae (Zk), vor gehen mit soto shuto uchi
3. Heisoku dachi ryowan gamae, im Stand rechts und links Yoko ke age

### **Kata**

1. Heian shodan.

### **Kumite**

1. Sanbon kumite
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen)
3. Goshin 3

**7. Kyū (shichikyū) - weißer Gürtel mit einem gelben und zwei blauen Streifen**  
*Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens*

- Zwischenprüfung -

**Kihon**

1. Gedan gamae (Kb), vor mit uraken uchi (Kb), wd - Gedan gamae (Zk), vor mit Morote uke (Zk)
2. Gyaku gedan gamae (Zk), vor mit mae geri, gyaku zuki, – rückwärts mit uchi uke (Zk), yori ashi kizami zuki

**Kata**

1. Heian shodan

**Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Jodan 1+2)
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen, Keri)
3. Goshin 4

## **7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt**

*Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens*

- Hauptprüfung -

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

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

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

### **Kihon**

1. Gedan gamae (Zk), im Stand gyaku uchi uke, vor mit mae geri, gyaku zuki, wd – dasselbe zurück
2. Gedan gamae (Zk), vor mit soto uke, jodan/chudan renzuki, - rückwärts mit age uke, gyaku zuki (Zk)
3. Uchi gamae (Fd), vor mit Yori ashi, wd – Uchi gamae (Fd), vor mit Suri ashi

### **Kata**

1. Heian nidan

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Jodan)
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen, Keri)
3. Goshin 5

## **Chūkyū - Mittelstufe der Farbgurte, erhöhte Teststufe**

Die mittlere Stufe der kyū ist eine Phase des Übergangs vom Anfänger zum fortgeschrittenen Schüler und erstreckt sich beginnend vom 6. kyū bis zum 4. kyū. In Ihr bereitet sich der Übende für höhere technische Aufgaben vor aber auch für neue Erfahrungen mit sich selbst.

### **6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit einem blauen Streifen** *Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen*

- Zwischenprüfung -

#### **Kihon**

1. Gedan gamae (Zk), vor gehen mit Soto uke (Zk), yori ashi yoko enpi uchi (Kb), wd. – dasselbe zurück
2. Gedan gamae (Kb), vor mit uraken uchi, wd – Gedan gamae (Kb) vor mit ushiro kaiten uraken uchi
3. Ryowan gamae (Kb), vor (hinterkreuzen) mit yoko kekomi, wd. dasselbe zurück
4. Ryowan gamae (Kb), vor (vorderkreuzen) mit yoko keage, wd. dasselbe zurück

#### **Kata**

1. Heian nidan

#### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Chudan 1 + 2)
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen, Keri, Fegen)
3. Goshin 6

## **6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen und einem blauen Streifen** *Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen*

- Hauptprüfung -

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

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

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

### **Kihon**

1. Uchi gamae (Zk), vor mit nidan zuki (Zk), wd. – Uchi gamae (Zk), vor mit sanbon zuki
2. Ryowan gamae, vor mit suriashi / mae ashi mae geri, Schritt mae geri, wd – chudan gamae, vor mit yori ashi / kizami zuki, kombiniert suri ashi / gyaku zuki (Zk)
3. Chudan gamae, vor mit mawashi geri, wd – Chudan gamae, vor suri ashi mit kizami geri, Schritt mawashi geri

### **Kata**

1. Heian sandan

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Chudan)
2. Abklatschspiel (Shultern, Beine, Fuß tippen, Keri, Fegen)
3. Goshin 7



**5. Kyū (gokyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen und zwei blauen Streifen**  
*Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft*

- Zwischenprüfung -

**Kihon**

1. Gedan gamae, vor mit chudan oi zuki (Zk), wd. – gyaku gamae, vor mit chudan gyaku zuki (Zk)
2. Ryowan gamae, vor mit mae geri – yoko geri – mawashi geri, wd. – vor mit mikazuki geri, ushiro geri, gyaku zuki
3. Chudan gamae, yori ashi zurück shuto uke (Kk), Hüfte eindrehen shuto uchi (Zk), vor mit mawashi geri, chudan gamae, wd. – Chudan gamae, vor mit Heian Yondan Kombination

**Kata**

1. Heian sandan

**Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Gedan)
2. Randori, den Partner zu Boden bringen
3. Goshin 8

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

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

- Hauptprüfung -

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

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

#### **Kihon**

1. Aus hidari shizentai: Ausfallschritt (Zk) gyaku zuki, zurück zu shizentai mit tate shuto uke
2. Jiyu gamae, vor mit yori ashi zu kizami zuki, mit suri ashi zu gyaku zuki (Zk) – wd., jiyu gamae, zurück mit yori ashi zu maete zuki, vor mit Oi zuki (Zk)
3. Jiyu gamae, vor mit mae geri, gyaku zuki – yoko geri, uraken uchi – mawashi geri, gyaku zuki, wd. – jiyu gamae, vor mit jeweils Schritt mae geri – yoko geri – mikazuki geri – ushiro geri

#### **Kata**

1. Heian yondan

#### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite (Keri)
2. Randori (Shultern, Beine, Fuß tippen, Keri, Fegen, den Partner zu Boden bringen)
3. Goshin 9

#### **4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit blauem Streifen** *Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer*

- Zwischenprüfung -

##### **Kihon**

1. Jiyu gamae, vor mit yori ashi, mae geri, gyaku zuki, weiter mit suriashi, kizami zuki, gyaku zuki (Zk), wd. – überkreuzen mit kizami zuki, mawashi geri – ushiro geri, gyaku zuki
2. Jiyu gamae, mit ashi fumikae zu kizami zuki, suri ashi zu gyaku zuki, wd. – jiyu gamae, vor mit oi zuki (Zk), sashi ashi (kombiniert) mit gyaku zuki (Zk)

##### **Kata**

1. Heian yondan

##### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite
2. Jiyu ippon Kumite (Jodan)
3. Goshin 10
4. Zeitlupen Jiyu kumite

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

*Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer*

- Hauptprüfung -

Du hast jetzt den höchsten Grad der Mittelstufe erreicht, der grüne Streifen auf deinem Gürtel zeigt, dass du ein Anwärter für die Oberstufe und höhere Niveaus bist. Fast alle Basistechniken des Karate hast du schon gelernt und bist in deiner Übung gereift.

Dein Streben richtet sich jetzt auf die 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. Gedan gamae, vor mit soto uke (Zk), mit yori ashi zu kagi zuki (Kb), wd. Jiyū gamae, mit ashi fumikae zu kizami zuki, suri ashi zu gyaku zuki
2. Jiyu gamae, vor mit yori ashi zu kizami zuki, mit suri ashi zu gyaku zuki, weiter vor mit yori ashi zu kizami zuki (Zk) – wd., jiyu gamae, zurück mit yori ashi zu maete zuki, vor mit yori ashi zu gyaku zuki – suri ashi kizami zuki (Zk)

### **Kata**

1. Heian godan

### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite
2. Jiyu ippon kumite (bis chudan)
3. Goshin 11
4. Zeitlupen Jiyu kumite

## **Jōkyū - Oberstufe der Farbgurte, letzte Teststufe**

Jōkyū bezeichnet die Oberstufe im Rangsystem der Farbgürtel (3. bis 1. Kyū) und stellt neue Herausforderungen an den Übenden. In der Oberstufe kommen die ersten Konfrontationen mit dem Ich, die der Schüler gegen sich selbst bestehen muss. Auch trägt er einen großen Teil der Verantwortung für eine gesunde Lehrer-Schüler Beziehung, in der er seine Bereitschaft zur Kommunikation, zur menschlichen Nähe zum anderen, seine Loyalität gegenüber seiner Kunst testen und formen kann. Er muss lernen, mit inneren Zuständen der Unlust, der Auflehnung und der Entmutigung umzugehen, die Selbstüberwindung üben und beständig nach der rechten Haltung suchen.

### **3. Kyū (sankyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem und zwei blauen Streifen** *Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen*

- Zwischenprüfung -

#### **Kihon**

1. Jiyū gamae, überkreuzen und uraken uchi, gyaku zuki, mawashi geri, uraken uchi, wd. - vor mit yori ashi gyaku zuki, kizami zuki, mae geri
2. Jiyū gamae, vor mit mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, gyaku zuki, wd. - jiyū gamae, vor mit mikazuki geri, ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki

#### **Kata**

1. Heian godan

#### **Kumite**

1. Kihon ippon kumite
2. Jiyū ippon kumite (bis mae geri)
3. Goshin 12
4. Zeitlupen Jiyū kumite