PRÜFUNGSPROGRAMM
für
Yamamichi ryu ninjutsu

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

Der Begriff *mudansha* (Person ohne *dan*) bezeichnet einen Anfänger in der Stufe *shu* des *Ninjutsu*, und wird noch nicht als Wegschüler angesehen. In diesem Übungsabschnitt betrachtet der *sensei* das Potential im Übenden 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.

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* 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 *ninjutsu* von unerlässlicher Bedeutung ist. Du gehst stark und voller Energie einen Schritt nach dem anderen.

Kihon

1. Aus *Shizen no gamae (hidari* und *migi)*: *Fudo ken* zuki; **5x jede Seite**
2. Aus *Jumonji no gamae, Zempo geri;* **5x jede Seite** *(mae ashi + ushiro ashi) (suri/yori ashi)*
3. *Aus Jumonji no gamae, Chakuchi Kizami/Maete zuki;* **5x jede Seite**
4. Aus *Segan no gamae*, vor mit *Jodan fudo ken oi zuki (Fd)*, - rückwärtsgehen mit *Jodan uke (Im)*
5. Aus *Ichimonji no gamae*, vor mit *Gedan fudo ken oi zuki (Fd)*, - rückwärtsgehen mit *Gedan uke (Im)*

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Gohon kumite* - jeweils mit *Jodan uke, Gedan uke*
- ***Hodoki:*** *Te hodoki 1-4 mit Konter/Abschluss*

<u>Jiyū Waza</u>

- Distanz halten in freier Bewegung (mit Partner – freie Bewegung)
- ***Tori:*** Aus *Jumonji no gamae: Kizami zuki jōdan* am Partner (mit Deckung halten)
  Uke: Aus *Ichimonji no gamae* freies Verhalten ohne Abwehr

Taihenjutsu

- *Zenpo kaiten*
- *Koho kaiten*

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

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. Aus *Segan no gamae*, vor mit *Zempo geri* absetzen mit *Jodan fudo ken zuki (Fd),* wd. –
   aus *Segan no gamae* vor mit *Jodan uke (Im), Jodan fudo ken oi zuki (Fd)*
2. Aus *Segan no gamae*, vor mit *Chudan shikan ken oi zuki (Fd),* -
   rückwärtsgehen mit *Nagashi uke (Kk)*
3. Aus *Ichimonji no gamae*, vor mit *Nagashi uke (Kk), Omote shuto (Fd)*, wd. –
   in *Segan no gamae*, vor mit *Gedan uke (Im), Ura shuto (Fd)*
4. Aus *Segan no gamae (Im),* vorgehen mit *Fudo ken gyaku zuki (Zk),* wd -
   aus *Segan no gamae (Im*), vorgehen mit *Fudo ken gyaku zuki (Zk)*
5. Aus *Hoko no gamae,* vor mit *Soto uke, Ura shuto*,
   aus Hoko no gamae, rückwärtsgehen mit *Soto uke*, Ausfallschritt nach vorne *Ura shuto*

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Gohon kumite* – mit *Nagashi uke*
- *Sanbon kumite* (+ Varianten)
- ***Kansetsu waza:*** *Omote kote gyaku dori* (+ Varianten)

<u>Jiyū Waza</u>

- ***Tori****: Yori ashi mit Gyaku zuki* (Kimepunkt auf hinteren Fuß)
  Uke*:* Aus *Hoko no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr
- ***Tori:*** *Kizami zuki chūdan*
  Uke: Aus *Hoko no gamae* Abwehr mit *Soto uke*

Taihenjutsu

- *Yoko kaiten*
- *Ushiro naname kaiten*

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 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 *ninjutsu* 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. Aus *Ichimonji no gamae*, vor mit *yoko aruki zu Sokuho geri*, wd. –
   in *Ichimonji no gamae,* vor mit *yoko aruki zu Sokuho geri*
2. *Juji no gamae,* vor mit *Age uke,*
   rückwärts mit *Age uke*
3. Aus *Juji no gamae,* vor mit *Zempo geri, Gyaku zuki (Zk),* wd. –
   in *Juji no gamae,* vor mit *Zempo geri, Gyaku zuki*
4. Aus *Kosei no gamae, Gedan uke (Im),* vor mit *Jōdan/Chūdan renzuki (Zk),*
   rückwärts mit *Soto uke,* Ausfallschritt *Ura shuto, gyaku zuki (Fd)*

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite ichi*
- ***Kansetsu waza:*** *Ura kote gyaku dori* (+ Varianten)

<u>Jiyū Waza</u>

- ***Tori***: Ausfallschritt *Gyaku zuki* (Timing vorderer Fuß)
  Uke: Aus *Hoko no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr
- ***Tori***: *Oi-gyaku zuki* (Timing direkt)
  Uke: Aus *Ichimonji no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr
- ***Tori:*** *Zempo geri* mit Deckung oder *suri ashi/Mae ashi zempo geri*
  (mit Deckung, zurück mit *suri ashi*)
  Uke: Aus *Hoko no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr

Buki-Waza

- ***Hanbojutsu*** – Einhandgrundschläge (8 + *Tsuki*) + *Kumite (Renzoku* - Varianten*)*
- ***Kenjutsu*** – *Kihon Toho*

Taihenjutsu

- *Hicho kaiten*
- *Gyaku kaiten*

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 orangefarbenen Streifen
Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen

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. Aus *Segan no gamae, Jodan uke (Im), Gyaku omote shuto (Zk),* vor *mit Ura shuto (Fd),* wd. –
   aus *Segan no gamae,* zur Seite mit *Te osai uke (Fd),* vor mit *Ura shuto (Fd)*
2. Aus *Jumonji no gamae* vor mit *Mawashi geri,* wd.-
   in *Juji no gamae* vor mit *suri ashi Kizami geri, Zempo geri*
3. Aus *Jumonji no gamae, yori ashi Kizami zuki (Fd), suri ashi, Mae ashi zempo geri, Gyaku zuki (Zk),* wd.- in *Segan no gamae* vor mit *Sanbon zuki*

Kata

- *Taijutsu shodan*
- *Taijutsu nidan*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite ichi*
- ***Kansetsu waza:*** *Gosha dori* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)
- ***Nage Waza:*** *Sotowa* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

***Jiyū Waza*:**

- ***Tori:*** *suri ashi, Mae ashi zempo geri, Gyaku zuki*. Rückwärts *kamae (suri ashi)*
  Uke: Aus *Hoko no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr
- ***Tori*:** freier *Tsuki chūdan* (freie Bewegung)
  Uke: Aus *Hoko no gamae* freie Abwehr
- ***Tori*:** *Mawashi geri* oder *suri ashi Kizami geri* (Deckung), zurück mit *suri ashi*
  ***Uke*:** Aus *Jumonji no gamae* freie Anpassung ohne Abwehr

Buki-Waza

- ***Hanbojutsu*** – *Uchi gata* gegen Schwert
- ***Kenjutsu*** - *Kihon toho*

Taihenjutsu

- Yoko ukemi
- *Ushiro ukemi*
- ***Kamae:*** *Ichimonji no gamae, Jumonji no gamae, Hicho no gamae*

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 Ninja Gemeinschaft für den Fortschritt auf deinem Weg ist. Du bemühst dich darum, dass diese Gemeinschaft gut funktioniert. Du merkst, dass ein gutes Verhältnis zu deinen Mit übenden 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 *ninjutsu* 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 *Ichimonji no gamae*, *Kakushi geri;* **5x jede Seite**
2. Aus *Jumonji no gamae*, *Keri* kombination (*zempo geri, sokuho geri, koho geri, kakushi geri*); **2x jede Seite**
3. *Mawashi zuki (jun / gyaku);* **5x jede Seite**
4. *Ura zuki (jun / gyaku)* mit *ashi sabaki;* **5x jede Seite**

Kata

- *Taijutsu shodan*
- *Taijutsu nidan*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite*
- ***Kansetsu waza:*** *Muso dori* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)
- ***Nage Waza:*** *O goshi* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

Jiyū Waza

- ***Tori****: Yori ashi, Gyaku zuki,Oi gyaku zuki*
  Uke*: Soto uke*, Konter wahlweise *Ura shuto* oder *Uraken uchi*
- ***Tori****: Kizami zuki*, *suri ashi gyaku zuki*
  Uke*: Shuto age uke, te osae uke.*
  Tori*:* Nachsetzen mit *Kizami zuki (okuri kumite)*
- ***Tori:*** Geht vor mit Druck
  Uke**:** Weicht aus *Ichimonji no gamae* zurück und kontert im richtigen Moment mit einer beliebigen Technik

Taihenjutsu

- *Mae ukemi*
- *Chuga eri*
- *Muto dori kamae gata*
- *Muto dori ukemi gata*
- *Kappi*

Buki waza

- ***Kenjutsu*** *- Kihon toho*
- ***Kusarijutsu*** – Einhandgrundschläge *(*8 + *Tsuki)* + Zielübungen

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

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 *ninjutsu* 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. Aus *Jumonji no gamae*, *Ura zuki (jun), Gyaku yama zuki;* **5x jede Seite**
2. Aus *Ichimonji no gamae, yori ashi* zurück mit *Jodan uke*, vor mit *Sanshin zuki* wd.
   aus *Kosei no gamae, yori ashi* zurück zu *Gedan uke*, vor mit *Sanshin zuki*
3. Aus *Ichimonji no gamae*, vor mit *Fudoken oi zuki (Fd), suri ashi Sokuhō geri* absetzen in *Ichimonji no gamae,* wd. – und das Gleiche zurück
4. Aus *Jumonji no gamae* vor (hinterkreuzen) mit *yoko ke komi*, wd. -
   Jumonji no gamae vor (überkreuzen) mit *yoko ke age*

Kata

- *Taijutsu shodan*
- *Taijutsu nidan*
- *Taijutsu sandan*
- *Kosshi kihon sanpo*
- ***Koto ryu:*** *shihaku* (antäuschen), *kyogi* (festpinnen)

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite*
- ***Kansetsu waza:*** *Omote oni kudaki* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)
- ***Nage Waza*****:** *Ganseki nage* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

Jiyū Waza

- ***Tori*****:** Hand blockieren, freier *Tsuki* (freies *ashi sabaki*).
  Uke**:** freies Verhalten
- ***Tori*****:** Finte mit anschließender Technik
  Uke**:** freies Verhalten mit Abwehr
- ***Tori*****:** *Jodan oi zuki*
  Uke**:** *Yoko geri*, kurz absetzen und mit *Oi zuki* nachsetzen

Buki waza

- ***Kenjutsu*** *- Kihon toho*

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*) - 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 Traininge geben dir immer neue Hilfe und Richtung. In Gesprächen mit deinen Lehrern wird dir immer wieder deutlich, wie viel Kraft und Kreativität aus dem *ninjutsu* auch in dein tägliches Leben fließt.

Kihon

1. *Jiyū gamae*, vor mit *Mae geri, Renzuki*, wd. -
   vor mit *Mawashi geri, Uraken uchi*
2. *Jiyu gamae*, aus dem Stand *Kizami zuki, Gyaku zuki, Nagashi* mit *Mawashi zuki,* vor mit *Oi zuki* -
   rückwärtsgehen mit *yori ashi Nagashi uke,* vor mit *suri ashi, Mae ashi mae geri, Gyaku zuki*
3. *Jiyū gamae, suri ashi* mit *Kizami zuki, Gyaku zuki,* Schritt *Gyaku zuki* wd. –
   Jumonji no gamae, vor mit *Soto fumi komi geri (Kb*), hinterkreuzen *Uchi fumi komi geri (Kb)*
4. *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

- ***Alle vorherigen Kata***
- *Torite kihon gata goho*
- ***Koto ryu****: Sakugeki, Tangeki, Hicho*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite (in Jiyu waza)*
- *Jiyū ippon kumite* (Sequenzen *jōdan* und *chūdan*)

Jiyū Waza

- ***Tori*:** freier Angriff mit *Keri waza*
  ***Uke*:** freies Verhalten
- ***Tori*:** Freier Angriff (locker)
  ***Uke*:** lässt die weite-, mittlere- und Nahdistanz zu und passt das Deckungsverhalten an.
- ***Tori*:** Freier Angriff mit *Tsuki waza*
  Uke*:** Freies Abwehrverhalten. ***Uke versucht im passenden Moment zu kontern

Buki waza

- ***Kenjutsu*** - *Hi no kata* - Sequenzen 1 + 2

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 Grüngurt gelernt hast, deine eigenen Ziele im *ninjutsu* 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. *Jiyū gamae*, vor mit *yori ashi, Gyaku zuki*, wd. - *Jiyū gamae, yori ashi* zu *Kizami zuki, Gyaku zuki*
2. *Jiyū gamae*, vor mit *Mae geri, Gyaku zuki - Yoko geri, Uraken uchi - Mawashi geri, Uraken uchi*, wd. - *Jiyū gamae,* vor mit jeweils Schritt *Mae geri - Yoko geri - Mikazuki geri - Ushiro geri*
3. *Jiyū gamae*, vor mit *yori ashi, Mae geri, Gyaku zuki, suri ashi* mit *Kizami zuki, Gyaku zuki (Zk*), wd. - überkreuzen mit *Kizami zuki, Mawashi geri - Ushiro geri, Gyaku zuki.*

Kata

- **alle vorherigen Kata**
- ***Gyokko ryu kosshijutsu:*** *Jo ryaku no maki (Koku, Renyo, Danshu, Danshi)*
- ***Koto ryu:*** *Katamaki, Setto, Hicho*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite (in Jiyu waza)*
- *Jiyū ippon kumite* (Sequenzen *jōdan*, *chūdan*, *mae geri*, *yoko geri*, *mawashi geri*)
- ***Kaeshi kumite*** - Erläuterung anhand eines Beispiels
- ***Okuri kumite*** - Erläuterung anhand eines Beispiels
- ***Nage waza:*** *Seoi nage* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

Jiyu waza

- ***Tori***: Freier Angriff mit *tsuki waza*
  Uke: Freies Abwehrverhalten. *Uke* versucht im passenden Moment mit einer Kombination zu kontern (mindestens 3 Techniken).
- ***Kaeshi Kumite***: ***Uke*** greift mit einer freien Kombination geradlinig an
  Tori wehrt ab und kontert mit *gyaku zuki*
  Uke weicht auf die Seite, wehrt ab und führt einen Gegenkonter aus.
- ***Tori***: Mit Angriffen stören oder den Partner aus dem Gleichgewicht bringen (z.B. fegen oder Arme blockieren).
  Bei entsprechender Reaktion einen entscheidenden Angriff weiterführen.
  Uke: freies Verhalten

Buki-Waza

- ***Kukishin Bo*** – *Age uke* + ***Shoden gata*** *(chuden kangi, gedan kangi, ihen kangi)*
- ***Kukishin Hanbo*** – *Kihon Happo*
- ***Kenjutsu*** - *Kihon toho*

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. *Jiyū gamae,* vor mit *Sanbon zuki (Fd)* (alle *Tsuki* zwischen dem Schritt) wd. -
   Jiyū gamae, vor mit *Sanbon zuki* (freies *ashi sabaki*, freies Timing)
2. *Jiyū gamae,* überkreuzen mit *Uraken uchi, Gyaku zuki, Mawashi geri, Uraken uchi*, wd. -
   vor mit *yori ashi Gyaku zuki,* Ausfallschritt zu *Kizami zuki*, zurück zu *Gamae, Mae geri*
3. *Jiyū gamae*, vor mit *yori ashi* zu *Kizami zuki,* mit suri ashi zu *Gyaku zuki*, weiter vor mit yori ashi zu *Kizami zuki (Zk)* - wenden,
   Jiyū gamae, yori ashi nach hinten zu *Maete zuki, yori ashi* nach vorne zu *Gyaku zuki - suri ashi Kizami zuki (Zk)*
4. *Jiyū gamae*, mit *ashi fumikae* zu *Kizami zuki, suri ashi* zu *Gyaku zuki*, wd. -
   Jiyū gamae, vor mit *Oi zuki (Zk), suri ashi* mit *Gyaku zuki, Jōdan ura zuki (Fd)*

Kata

- **alle vorherigen Kata**
- ***Gyokko ryu kosshijutsu:*** *Jo ryaku no maki,*
  (Koku, Renyo, Danshu, Danshi, Sakanagare, Keo, Hanebi, Keto)
- ***Koto ryu:*** *Koyoku, Shato, Hito*

Kumite

- *Taijutsu Ippon Kumite (jiyu waza)*
- *Jiyū ippon kumite* (komplett)
- ***Kaeshi kumite*** - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
- ***Okuri kumite*** - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
- ***Nage waza****: Shiho nagare*, *Tsubame Gaeshi*
  + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

Jiyu waza:

- ***Tori*****:** Angriff mit Tsuki waza
  Uke**:** freies Verhalten (Annehmen, Ausweichen, Abwehren)
- Aus den *Kakie waza Atemi* -Techniken ausführen
  (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz)

Buki-Waza

- ***Kukishin Bo*** – *Shoden gata (*1-3 + *Jodan gi-gi, Jodan gi-go, Ichimonji gi-gi)*
- ***Kusarijutsu*** - *(Atemi + Maki waza)*

Yūdansha 有段者 - Grade der Schwarzgurte (1. - 4. Dan)

Wer in der Stufe der *yūdansha* ankommt, hat die Aufmerksamkeit des *sensei* erweckt. Doch er ist nicht am Ziel, sondern muss sich den Anforderungen seiner Kunst immer wieder aufs neue stellen. Die *yūdansha* beinhalten die Dangrade 1 bis 4 und unterteilen sich in zwei Hauptgruppen: *omote* (vordergründige Lehre) und *ura* (hintergründige Lehre).
Ein Schüler, der regelmäßig übt, die technischen Voraussetzungen und die menschlichen Wertvorgaben der *mudansha* erfüllt, kann diese Stufe in ca. 6 Jahren erreichen. Voraussetzung dafür ist, dass er von seinem *sensei* zur Prüfung für den 1. *Dan* aufgefordert wird.

Omote - die vordergründige Seite

Omote (außen) und sein Gegenpart *ura* (innen) sind zwei in der ostasiatischen Kultur verankerte Begriffe, deren tatsächlicher Sinngehalt für das westliche Verständnis schwierig zu erläutern ist. In der japanischen Alltagssprache stehen diese beiden sich ergänzenden Begriffe symbolisch für untrennbare Zweiheiten wie „außen und innen“, „vorn und hinten“, „zugekehrt und abgewandt“. Wie bei den beiden Seiten einer Münze gibt es das eine nicht ohne das andere.
Das *omote* einer Kunst ist das, was an der Oberfläche liegt, was ein Betrachter oder Übender mit seinem rationalen Erkenntnisvermögen begreift. *Ura* hingegen existiert unter dieser Oberfläche und kann nur mit Intuition und Gefühl erfahren werden. Das *omote* des *ninjutsu* ist die siegreiche Technik, sein *ura* aber ist eine Lebensführung mit überwundenem Ego, eine Reise zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit, verbunden mit gegenseitigem Respekt - also ein kontemplativer Weg des Bekenntnisses zu inneren menschlichen Werten. Das *omote* ist Form und nicht schwer zu begreifen, zum Verständnis des *ura* bedarf es der Hilfe eines Meisters.
Die Lehrinhalte der niederen Dan-Stufen 1 und 2 nennt man *omote*. Diese bezeichnen hauptsächlich die Perfektion der formalen Technik. Im Hintergund aber ist die Haltung des Schülers gefragt, durch die er dem *sensei* mitteilt, dass er zu weiterem Fortschritt in den Kampfkünsten bereit ist.
Deshalb ist eine intakte Lehrer-Schüler Beziehung zum Erreichen dieser Stufen unabdingbar. Dazu muss der Schüler „sich zeigen“, durch Initiative und Bereitschaft Werte für sich und seine Mitübenden entwickeln - und er muss sich vor allem um eine anhaltende Kommunikation zum *sensei* bemühen. Denn die Graduierungen der Gruppe *omote* (*shodan* - 1. *Dan* und *nidan* - 2. *Dan*) sind nach wie vor Schülergrade:

- ***Shoden*** - ***shodan*** (1. *Dan*) Diese Stufe ist die des „Suchenden nach dem Weg“ und beinhaltet, dass der Schüler die technischen Grundlagen gemeistert und sein inneres Potential soweit ausgebaut hat, dass er sich für die kommenden Jahren zu höheren Fortschrittsstufen empfiehlt. Vor allem muss er für den *sensei* interessant genug sein, wenn er unterrichtet werden will. Der Mitläufer in einer Gemeinschaft des *ninjutsu* kann diese Stufe nicht erreichen. Den *shodan* kann ein *ninja* nach ca. zwei Jahren ab dem 1. *Kyū* erreichen, wenn er sich bemüht.
- ***Chūden*** - ***nidan*** (2. *Dan*) In dieser Stufe ist die anfängliche Teststufe überschritten; der Übende ist nunmehr ein „Schüler am Anfang des Weges“. Er zeigt seinem Lehrer durch seine Haltung, dass er in der Weglehre (*dō*) und nicht nur in der Form unterrichtet werden will. Wenn der *sensei* ihn als Schüler annimmt, gesteht er ihm - nach Ablauf von ca. 2 Jahren ab dem *nidan* - den 3. *dan* zu. Erst hier beginnt sein Weg (*dō*). Das Sprichwort „*ninjutsu* beginnt erst dort, wo die Technik aufhört“ deutet darauf hin.

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 - Ausführung nach Wunsch des Prüfers

Der Anwärter zum ersten *Dan* stellt sich hier zum ersten mal einer Prüfungsanforderung, die er vorher nicht kennt. Der *sensei* gibt ihm die Kombinationen vor, die er - je nach Aufgabe - als *kihon waza* oder als *jiyū waza* auszuführen hat. Begleitet wird die technische Prüfung durch eine theoretische Erläuterung des Anwärters: 1. Was ist *kihon waza*; 2. Was ist *jiyū waza*?

Kata

- *Taijutsu shodan*
- *Taijutsu nidan*
- *Taijutsu sandan*
- *Kihon happo*
- ***Gyokko ryu Kosshijutsu**: Jo ryaku no maki*
- ***Koto ryu**: Yokuto, Ogyaku, Hoteki, Keto, Hisaku*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite (in Jiyu waza)* + zurückziehen
- *Jiyū ippon kumite* + zurückziehen
- ***Nage waza:** Kani basami* + Variante und aus unterschiedlichen Situationen (z.b. clinch)

Jiyu waza

- *Randori* aus gegenseitigem Halten heraus (Schlagen, Treten, Würfe und Hebel)
- Eingänge in Würfe aus der weiten Distanz
- Aus den *Kakie waza* freie Techniken ausführen
  (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus. Auch Hebel sind erlaubt)

Buki-Waza

- ***Kenjutsu***
  - *Kata: Kihon toho*
  - *Kumite: Hi no kata*
- ***Kukishin Bo** – Shoden gata*
  *(*1-6 + *Hira ichimonji gi-gi, Ichimonji hakugi, Segan hakugi, Ten chin jin hakugi)*
- ***Kukishin Hanbo** – Chuden gata (Kote-gaeshi, Saka otoshi, Sotowa)*