

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 Farbgarbe, 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.

Atemi-Waza

1. Aus *Shizen no kamae: Fudo ken zuki* 5X jede Seite
2. Aus *Hira ichimonji no kamae: Zempo keru* 5X jede Seite
3. Aus *Segan no kamae*, vor mit *Jodan fudo ken oi zuki (Fd)*, - rückwärtsgehen mit, *Jodan uke (Im)*
4. Aus *Segan no kamae*, vor mit *Gedan fudo ken oi zuki (Fd)*, - rückwärtsgehen mit, *Gedan uke (Im)*
5. Aus *Jumonji no kamae chakuchi Kizami zuki* 5X jede Seite

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Gohon kumite* - mit jeweils *jodan uke*, *gedan uke*
- **Hodoki:** *Te hodoki 1-4*
- *Jiyū Waza:*
 - *Tori:* Aus *Jumonji no kamae: Kizami zuki jōdan* am Partner (mit Deckung halten). *Uke:* Aus *Ichimonji no kamae* freies Verhalten ohne Abwehr
 - Distanz halten in freier Bewegung (mit Partner – freie Bewegung)

Taihenjutsu

- *Segan no kamae*
- *Ichimonji no kamae*
- *Jumonji no Kamae*
- *Zempo 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.

Atemi-Waza

1. Aus *Segan no kamae*, vor mit *Zempo keru* absetzen mit *Jodan fudo ken zuki (Fd)*, wd. – in *Segan no kamae* vor mit *Jodan uke (Im)*, *Jodan fudo ken oi zuki (Fd)*
2. Aus *Segan no kamae*, vor mit *Ura shuto (Fd)*, wd. – in *Segan no kamae* vor mit *Omote shuto (Fd)*
3. Aus *Segan no kamae*, vor mit *Chudan shikan ken oi zuki (Fd)*, - rückwärtsgehen mit *Nagashi uke (Kk)*
4. Aus *Ichimonji no kamae*, vor mit *Nagashi uke (Kk)*, *Omote shuto (Fd)*, wd. – in *Segan no kamae*, vor mit *gedan uke (Im)*, *Ura shuto (Fd)*
5. Aus *Segan no kamae (Im)*, vorgehen mit *Fudo ken gyaku zuki (Zk)*, wd - Aus *Segan no kamae (Im)*, vorgehen mit *Fudo ken gyaku zuki (Zk)*

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Gohon kumite* – mit *Nagashi uke*
- *Sanbon kumite*
- *Omote kote gyaku dori*
- *Jiyū Waza*:
 - *Tori: Yori ashi mit Gyaku zuki* (Kimepunkt auf hinteren Fuß). *Uke: Aus Hoko no kamae* freie Anpassung ohne Abwehr
 - *Tori: Kizami zuki chūdan* angreifen. *Uke: Aus Hoko no kamae* Abwehr mit *soto uke* (alles in freier Bewegung)

Taihenjutsu

- *Yoko kaiten*
- *Ushiro naname kaiten*
- *Hoko no kamae*
- *Kosei no kamae*

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.

Atemi-Waza

1. Aus Ichimonji no kamae, vor mit Yoko aruki zu Sokuho keru, wd. – in *Ichimonji no kamae* vor mit Yoko aruki zu Sokuho keru
2. Aus Kosei no kamae, vor mit Gedan uke (Im), Ura Shuto (Fd), wd. – in *Kosei no kamae* vor mit Mai ashi, yoko aruki, Gedan uke zu Omote Shuto (Fd)
3. Aus Kosei no kamae, zur Seite mit Te sho uke, Jodan uke (Im), Zempo keru und vor mit Shikanken oi zuki (Fd) Kosei no kamae, wd – Kosei no kamae das Gleiche zurück
4. Aus Segan no kamae vor mit Zempo geri, Gyaku zuki (Zk), wd. - in Segan no Kamae vor mit Zempo geri, Gyaku zuki
5. Aus Kosei no kamae *Gedan uke (Im)*, vor mit *jōdan/chūdan renzuki (Zk)*, rückwärts mit soto uke, Ausfallschritt ura shuto (Fd)

Kata

- *Taijutsu shodan*

Kumite

- *Taijutsu ippon kumite ichi*
- *Ura kote gyaku dori*
- *Jiyū Waza:*
 - *Tori:* Ausfallschritt *gyaku zuki* (Timing vorderer Fuß). *Uke:* Aus *Hoko no kamae* freie Anpassung ohne Abwehr
 - *Tori:* *Oi-gyaku zuki* (Timing direkt). *Uke:* aus *Ichimonji no kamae* 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 kamae* freie Anpassung ohne Abwehr

Buki-Waza Hanbojutsu

1. Aus *Otonashi no kamae* vor mit *Ryote tsuki (Fd)*, wd. – vor mit *Ryote tsuki (Fd)*
2. Aus *Otonashi no kamae* vor mit *Morote age uke (Fd)*, *Morote gedan uke (Fd)*, Rückwärts mit *Motote chudan uke (Zk)*

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.

Atemi-Waza

1. Aus Segan no kamae, Jodan uke (Im), Gyaku omote shuto (Zk), vor mit Ura shuto (Fd), wd. – Segan no kamae, zur Seite mit Te osai uke (Fd), vor mit Ura shuto (Fd)
2. Aus jumonji no kamae vor mit mawashi geri, wd.- in Juji no kamae vor mit suri ashi kizami geri, zempo geri
3. Aus jumonji no kamae yori ashi kizame zuki (Fd), Suri ashi, mae ashi zempo geri, gyaku zuki (Zk), wd.- in segan no kamae vor mit sanbon zuki
4. Gedan gamae, vor mit chūdan oi zuki (Zk), wd. - vor mit jōdan oi zuki
5. Gedan gamae, vor mit age uke (Zk), wd. - rückwärts mit soto uke (Zk)
6. Ryōwan gamae, vor mit mae geri (Zk) - gedan gamae, rückwärts mit gedan barai (Zk)

Kata

- Taijutsu shodan
- Taikyoku shodan
- Hanbojutsu: renshuho shodan

Taihenjutsu

- Yoko ukemi
- Ushiro ukemi
- Kamae: Ichimonji no kamae, Jumonji no kamae, Hicho no kamae

Kumite

- Taijutsu ippon kumite ichi
- Gosha dori
- Nage Waza: sotowa
- Gohon kumite - mit jeweils age uke, soto uke und gedan barai
- Sanbon kumite - mit age uke, soto uke, gedan barai in der Kombination
- Jiyū Waza:
Tori: Suri ashi, mae ashi zempo geri, gyaku zuki. Rückwärts kamae (suri ashi) Uke: Aus Hoko no kamae freie Anpassung ohne Abwehr
Tori: freier zuki chūdan (freie Bewegung). Uke: Aus Hoko no kamae freie Abwehr
Tori: Mawashi geri oder suri ashi kizami geri (Deckung), zurück mit suri ashi. Uke: Aus Jumonji no kamae freie Anpassung ohne Abwehr

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 bemüht 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.

Atemi-Waza

1. Aus *Jumonji no kamae*, *Keri* kombination 2X jede Seite
2. *Gedan gamae* (Kb), vor mit *uraken uchi*, wd. - vor mit *ushiro kaiten uraken uchi* (Kb)
3. *Gedan gamae*, vor mit *soto uke* (Zk), *yori ashi* zu (Kb) mit *yoko enpi uchi*, - wd. vor mit *Soto uke* (Zk), *uraken uchi* (Zk)
4. *Gedan gamae*, vor mit *uchi ude uke* (Zk), - rückwärts mit *shutō uke* (Kk), *gyaku zuki* (Zk)
5. *Gedan gamae*, im Stand *gyaku uchi uke*, vor mit *mae geri*, *gyaku zuki* - rückwärts mit *uchi uke* (Zk), *yori ashi - kizami zuki*, *gyaku zuki* (Zk)
6. Standübung: Nach allen Seiten: *gedan barai*, *gyaku zuki* (Zk)

Kata

- *Taijutsu nidan*
- *Taikyoku shodan*

Taihenjutsu

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

Kumite

- *Kihon ippon kumite* (1-2)
- *Taijutsu ippon kumite*
- *Muso dori*
- *Nage Waza: O goshi*
- *Jiyū Waza:*
Tori: *Yori ashi*, *gyaku zuki*, *oi gyaku zuki*. *Uke: soto 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: Aus Ichimonji no kamae* weicht zurück und kontert im richtigen Moment mit einer beliebigen Technik

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.

Atemi-Waza

1. Aus *Ichimonji no kamae*, vor mit *Fudoken oi zuki* (Fd), *suri ashi Sokuhō geri* absetzen in *Ichimonji no kamae*, wd. – und das Gleiche zurück
2. Aus *Ichimonji no kamae*, *Kakushi geri*
3. *Shutō gamae*, vor mit *shutō uke* (Kk), *te osae uke*, *gyaku tate nukite zuki* (Zk) - rückwärts mit *morote uke* (Kk), *jun zuki / gyaku zuki* (Zk)
4. *Ryōwan gamae* (Kb), vor (hinterkreuzen) mit *yoko ke komi*, wd. - *Ryōwan gamae* (Kb) vor (überkreuzen) mit *yoko ke age*
5. Aus *hidari shizentai*: Ausfallschritt (Zk) *gyaku zuki*, zurück zu *shizentai* mit *tate shutō uke*

Kata

- *Taijutsu nidan*
- *Taikyoku nidan*
- *Kosshi kihon sanpo*

Kumite

- *Kihon ippon kumite*
- *Taijutsu ippon kumite*
- *Nage Waza: ganseki nage*
- *Omote oni kudaki*
- *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

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 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 *ninjutsu* auch in dein tägliches Leben fließt.

Kihon

1. Standübung auf dem *karategamm*: Abwehr & Konter in alle Richtungen (*Kihon*).
2. *Jiyū gamae*, vor mit *mae geri*, *renzuki*, wd. - vor mit *mawashi geri*, *uraken uchi*
3. *Jiyū gamae*, vor mit *shutō uke*, *shutō uchi*, wd. - vor mit *shutō uke*, *suri ashi*, *mae ashi mae geri*, *gyaku zuki*
4. *Jiyū gamae*, *suri ashi mit kizami zuki*, *gyaku zuki*, *Schritt gyaku zuki wd.* – *Jiyū gamae (Kb)*, vor mit *Soto fumi komi geri (Kb)*, hinterkreuzen *uchi fumi komi geri (Kb)*
5. *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

- *Taikyoku sandan*
- *Torite kihon gata goho*

Kumite

- *Kihon ippon 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 *zuki waza*. *Uke:* Freies Abwehrverhalten. Uke versucht im passenden Moment zu kontern

Buki-Waza

- *Bojutsu: Renshūhō shodan*

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 *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. Standübung auf dem *karategramm*: Abwehr und Konter in alle Richtungen (*jiyū waza*)
2. Standübung auf dem *karategramm*: Fußtechniken in alle Richtungen
3. *Jiyū gamae*, vor mit *yorī ashi*, *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, *yorī ashi* zu *kizami zuki*, *gyaku zuki*
4. *Jiyū gamae*, vor mit *mae geri*, *gyaku zuki* - *yoko geri*, *uraken uchi* - *mawashi geri*, *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit jeweils Schritt *mae geri* - *yoko geri* - *mikazuki geri* - *ushiro geri*
5. *Jiyū gamae*, vor mit *yorī 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

- *Taikyoku sandan*
- *Gyokko ryu kosshijutsu: Jo ryaku no maki 1. - 4.*

Kumite

- *Kihon ippon kumite* (komplett)
- *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*
- *Jiyu waza:*
 - *Tori*: Freier Angriff mit *zuki 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.

Buki-Waza

3. *Bojutsu: Renshūhō nidan*
4. *Hanbojutsu: Hanbo kata shodan* – Ablauf und *ōyō* (elementar) als als *ippon kumite*

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. Standübung auf dem *karategramm*: Abwehr und Konter in alle Richtungen (*jiyū waza*)
2. Standübung auf dem *karategramm*: Fußtechniken in alle Richtungen
3. *Jiyū gamae*, vor mit *sanbon zuki* (Fd) (alle Tsuki zwischen dem Schritt) wd. - *jiyū gamae*, vor mit *sanbon zuki* (freies ashi sabaki, freies Timing)
4. *Jiyū gamae*, überkreuzen mit *uraken uchi*, *gyaku zuki*, *mawashi geri*, *uraken uchi*, wd. - vor mit *yoris ashi gyaku zuki*, ausfallschritt zu *kizami zuki*, zurück zu *gamae*, *mae geri*
5. *Jiyū gamae*, vor mit *yoris ashi* zu *kizami zuki*, mit *suri ashi* zu *gyaku zuki*, weiter vor mit *yoris ashi* zu *kizami zuki* (Zk) - wenden, *jiyū gamae*, *yoris ashi* nach hinten zu *maete zuki*, *yoris ashi* nach vorne zu *gyaku zuki* - *suri ashi kizami zuki* (Zk)
6. *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

- *Taikyoku sandan*
- *Gyokko ryu kosshijutsu: Jo ryaku no maki 1. - 8.*

Kumite

- *Kihon ippon kumite* (komplett)
- *Jiyū ippon kumite* (komplett)
- *Kaeshi kumite* - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
- *Okuri kumite* - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
- *Nage waza: Shiho nagare*, *Tsubame Gaeshi*
- *Jiyu waza:*
 - *Tori*: Angriff mit *tsuki waza Uke*: freies Verhalten (Annehmen, Ausweichen, Abwehren)
 - Aus den *Kakie waza* freie Techniken ausführen (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus)

Buki-Waza

- *Bojutsu: Renshūhō sandan*
- *Kusarijutsu*

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 Hintergrund 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

- *Taikyoku shodan*
- *Taikyoku nidan*
- *Taikyoku sandan*
- *Taijutsu shodan*
- *Taijutsu nidan*
- *Kihon happo*
- *Gyokko ryu Kosshijutsu Jo ryaku no maki*

Kumite

- **Yakusoku kumite**
- *Kihon ippon kumite*
- *Taijutsu ippon kumite (in Jiyu waza)*
- *Jiyū ippon kumite*
- *Nage waza: Kani basami*
- **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

- *Bojutsu: Gyōshō no kon* - Ablauf und elementares *ōyō (ippon kumite)*
- *Hanbojutsu: Renshūhō nidan* – Ablauf und elementares *ōyo (ippon kumite)*
- *Kusarijutsu*
- *Kenjutsu:*
 - *Kata: kihon toho*
 - *Kumite: Hi no kata*