

## „Gürtel“-Prüfungen im Karate

Im alten traditionellen Karate in Japan kannte man Sie nicht, die Gürtelprüfungen. Im modernen Budo gehören Sie dazu und dienen als Ansporn und Bestätigung des Erreichten. Es sind kleine Zwischenstationen auf unserem Weg.

Das Gürtelsystem teilt sich auf in die Kyu-Grade und später in die Dan Grade (Schwarzgurte) .

Die Kyu-Grade beginnen mit dem 9.Kyu(weiß) und gehen bis zum 1.Kyu(braun), dann kommt irgendwann die 1. Dan Prüfung (Schwarzgurt) . Hier geht es mit dem 1.Dan los und man zählt wieder aufwärts....2.Dan,3.Dan usw. Es geht bis zum 10.Dan. Einige Meister die diese Stufe erreicht haben, sind z.B. Shihan Mabunei Kenei und Shihan Kanazawa Hirokazu. Die Bezeichnung Shihan bedeutet Großmeister, Vorbild.

### Gürtelfarben Kyu-Grade

9.Kyu Weißgurt      8.Kyu Gelbgurt      7.Kyu Orangegurt      6.Kyu Grüngurt  
5.Kyu Blau/Violettgurt    4.Kyu Blau/Violettgurt    3.Kyu Braungurt      2.Kyu Braungurt  
1.Kyu Braungurt

### DAN-Grade

<b>Yudansha</b>	<b>Kodansha</b>	
1.Dan Shodan	5.DAN Godan	9.DAN Kudan
2.DAN Nidan	6.DAN Rokkudan	10 .DAN Judan
3.DAN Sandan	7.DAN Shichidan	
4.DAN Yondan	8.DAN Hachidan	

## „Shu-Ha-Ri“ Die drei Stufen des Schülers zum Meister

Die Gürtelfarben/-Stufen sollen keine Symbole eines übersteigerten Egos sein, vielmehr geben Sie der jeweiligen Entwicklung des Schülers Ausdruck. Der weiße Gürtel verändert sich, er wird dunkler. In Ihm sammelt sich der Schweiß, die Anstrengung, das regelmäßige Training. All dies hinterlässt seine Spuren in dem Gürtel, bis er eines Tages, voll von allen Bemühungen, die schwarze Farbe annimmt. Das Erreichen dieser Stufe bedeutet nicht, dass jemand der den schwarzen Gürtel hat, ein vollendeter Meister ist. Alles könnend, alles wissend. Es bedeutet vielmehr, das jetzt die Grundtechniken beherrscht werden. Der eigentliche Weg kann jetzt beginnen. Losgelöst vom Nachdenken über die Ausführung der Techniken, beginnt nun das geistige Verständnis der Bewegungen. Vom Denken befreit, setzt nach und nach Stille ein. Vom 1.Dan bis 4.Dan übt der Karateka das Erlernte zu perfektionieren, aber hier nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch mehr und mehr auf geistiger Ebene. Ab dem 5.Dan reift der Trainierende immer weiter zum selbständigen Meister. Körper, Geist und Seele werden nach und nach eins. Ruhe und Stille setzen ein. Das Ego löst sich auf. Alles wird eins. Dieser Prozess wird am Gürtel unseres Meisters sichtbar, sein schwarzer Gürtel wird immer blasser, er wird wieder weiß. Die Spuren des langen Weges fallen nach und nach wieder ab.“ Der Schüler hat die letzte Stufe nicht erreicht, der Meister hat Sie vergessen.“

In der Shu Stufe lernt der Schüler von seinem Meister, er macht dessen Bewegungen nach, er ist dankbar für Verbesserungen durch den Meister. Der Meister achtet auf seinen Schüler, unterstützt Ihn, motiviert Ihn auf seinem Weg. Der Schüler ahmt in gewisser Weise seinen Meister nach. In diesem Zusammenhang ist es wichtig den richtigen Lehrer zu finden, dies beeinflusst den weiteren Weg des Schülers enorm. Für den Schüler ist wichtig das er in der Shu-Stufe offen ist für das zu Erlernende, es an zu nehmen ohne „ das Warum“.

Die Ha –Stufe beginnt aus meiner Sicht ab 1.Dan bis 4.Dan, darüber gibt es aber unterschiedliche Meinungen. In dieser Stufe ist der Schüler schon losgelöst von der Konzentration auf Technik und Ausführung, es beginnt das geistige Verständnis des Erlernten. Der Schüler beginnt, auf seinen Grundlagen aufbauend, Auszuprobieren, Dinge abzuwandeln. Er beginnt seinen eigenen Weg zu entwickeln.

Die Ri-Stufe ist die Vervollkommnung. Körper und Geist werden eins. Frei von Erwartungen und Vorurteilen. Das eigene Ich ist im „Nichts“ zu „Allem“ geworden. Sartori (Erleuchtung) stellt sich ein. Im ruhigen See spiegelt sich der Mond.

Nobi hat mal zu mir gesagt: " Wenn Du lange genug trainierst, kommt der Meister zu Dir nach Hause". Vielleicht hat er damit das Erreichen der Ri-Stufe gemeint.

Unsere Prüfungen sind ein Teil von all Diesem. Und hat man seine Prüfung geschafft, ist man glücklich wieder einen Schritt auf dem Weg des Karate-Do voran gekommen zu sein. Und wenn dann noch die Gürtelfarbe wechselt..... also, ich habe mich immer riesig gefreut und es hat mich motiviert weiterzumachen.

Aber wir dürfen nicht übermütig werden, Karate ist wie ein Puzzle mit unbegrenzt vielen Teilen. Wir fangen an einer Stelle an, Teile zusammen zu setzen. Vielleicht kommen wir an einer Stelle nicht weiter, dann gibt es eine andere Stelle wo wieder Teile zusammen passen. Und irgendwann plötzlich geht es an der Stelle, die kompliziert war, weiter. Auf einmal sehen wir einige Teile die wieder passen ..... und so geht es weiter. Unser Puzzle setzt sich zusammen, manchmal langsam, manchmal schneller. Am Anfang wollen wir das gesamte Puzzle sehen, wir sind Ungeduldig und wollen es lösen. Aber das Puzzle ist nie zu Ende, denn wie gesagt, seine Teile sind unbegrenzt. Später ist es nicht mehr wichtig das Puzzle zu lösen, wir verstehen, dass es wichtig ist die Teile einfach unaufhörlich zusammen zu fügen, auch wenn wir wissen, dass wir nie fertig werden. Karate-Do ist das Puzzle von uns Selbst, von der Welt.....von Allem und von Nichts.

Dieser Artikel ist ein Teil meiner Sichtweise, da mich die Zen-Philosophie begeistert. Dem Einen oder Anderen mögen vielleicht einige Teile als seltsam erscheinen. Vielleicht geben Sie aber auch einen Anstoß, vielleicht nur eine Kleinigkeit die Dich auf Deinem Weg weiterbringt.

Oss

Olli