

## Prüfungsordnungen der Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme und Zen-Kampfkunst e.V.

Die Prüfungsmaßstäbe der Vereinigung sind seit über einem Vierteljahrhundert weitgehend unverändert geblieben und orientieren sich an traditionellen Maßstäben. Die vorliegenden Prüfungsordnungen orientieren sich deutlich an den Vorgaben Sifu Josef Stockems aus den 1990er Jahren. Mit der Übergabe des Vereins an die Nachfolgeneration erschien dennoch eine Revision angebracht. Sie soll sowohl Prüflingen eine bessere Orientierung der anzustrebenden Ziele bieten als auch Trainern Hilfestellung in der Ausrichtung des Trainings leisten.

### **Aufbau der Prüfungsordnungen und Prüfungsgrade**

Der Aufbau der Prüfungsordnungen orientiert sich am etablierten System der Schüler- („Kyu“) und Meistergrade („Dan“ bzw. „Toan“). Für jeden Prüfungsgrad werden dabei sowohl harte als auch weiche Kriterien herangezogen. Harte Kriterien umfassen dabei bestimmte Techniken, Bewegungsabläufe oder andere Kenntnisse, deren Präsentation zum Zeitpunkt der Prüfung erwartet wird. Weiche Kriterien beziehen sich auf fortschreitende Kompetenz in Umsetzung und Verständnis der jeweiligen Kampfkunst und sind vorwiegend in Fließtext formuliert.

Höhere Meistergrade als in dieser Prüfungsordnung dargestellt werden nach internen Richtlinien vergeben, die der Geheimhaltung unterliegen.

### **Verzahnung der unterschiedlichen Prüfungsordnungen und Stile**

Die Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme und Zen-Kampfkunst e.V. legt seit ihrer Gründung einen großen Wert auf eine ganzheitliche Ausbildung. Aus diesem Grund ist die Ausbildung in den drei grundlegenden Prüfungsbereichen *Shaolin-Karate*, *Shaolin-Si* und *Waffentechniken* eng miteinander verwoben. So erfordert z.B. der 5. Kyu in *Shaolin-Si* den 4. Kyu in *Shaolin-Karate*. Entsprechende Beziehungen sind in den Prüfungsordnungen als Voraussetzungen notiert. Weitere Voraussetzungen ergeben sich auch aus den Kampfkünsten *Tai-Chi*, *Chi-Gong* und Prinzipien des *Yoga* und *Pranayama*. Gleichzeitig werden allerdings auch zusätzliche Disziplinen gelehrt und geübt, die nicht direkte Bestandteile von Prüfungen sind und sein sollen. Dazu gehören bspw. weitere Tierstile und das Dju-Su.

### **Zulassung zu Prüfungen und Verbindlichkeit**

Diese Prüfungsordnung soll Prüfern wie Prüflingen dienlich sein und keinesfalls bei Durchführung des Trainings oder der Prüfungen hindern. Sie dient als Orientierung und soll so Transparenz über die Anforderungen und den eigenen weiteren Weg bieten. Die Prüfer der Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme behalten sich vor, in begründeten Fällen von den u.a. Ausführungen abzuweichen und dies dann geeignet zu kommunizieren.

Zu einer Prüfung zugelassen ist, wer zuvor durch das Dan-Gremium entsprechend benachrichtigt wurde.

## Prüfungsordnung Shaolin-Karate

Das Kampfsystem des Shaolin-Karate basiert vorwiegend auf dem Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelten *Shotokan-Karate*. Sifu Josef Stockem begann 1969 das Studium der Kampfkünste in diesem Karate-Stil im *Deutschen Karate Bund*. Sein späterer Lehrer, Sifu Willi Horstmann, erkannte rasch den Unterschied in der Ausbildungsqualität, den eine Basis in Karate für eine Folgeausbildung in chinesischen Kampfkünsten bedeutet.

Gemeinsam stellten sie daher einen Grundstock aus Stellungen, Techniken und Katas zusammen, der damit im Grunde ein auf das Wesentliche reduziertes Karate darstellt. Sie nannten diesen Stil Shaolin-Karate, der zunächst sämtliche Stellungen und Techniken ausbildet und sich auf fünf zentrale *Katas* fokussiert. Für etwa die ersten fünf Jahre ist die Ausbildung in Shaolin-Karate zentral, sie bleibt aber bis in die hohen Dan-Grade ein wesentlicher Bestandteil des Trainings.

## 5. Kyu - weiß

Der Prüfling hat in den letzten 6 Monaten gezeigt, dass ihm die zentrale Grundstellung des Karate, der Zenkutsu-dachi, vertraut geworden ist. Er kann Abwehren aller drei Angriffsstufen auf Kommando abrufen.

### **Kata**

#### *1. Taikyoku*

### **Grundstellungen und Haltungen**

*Hachiji-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi*

- Vorwärts- und Rückwärtsgehen in *Zenkutsu-Dachi*.
- Drehungen (90°, 180°, 270°) im *Zenkutsu-Dachi*

### **Technik**

- *Choku-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Ude-Uke* und *Gedan-Barai* im *Hachiji-Dachi*

### **Partnerübungen**

- Abwehr mit *Age-Uke, Soto-Uke* und *Gedan-Barai* im *Hachiji-Dachi*

## 4. Kyu - weiß

Der Prüfling hat im vergangenen Jahr Sicherheit in Angriff und Abwehr erlangt. Er kann zwischen gleichseitigen und überkreuzten Abwehren wechseln und diese gezielt einsetzen. Er zeigt einen grundlegenden Hüfteinsatz bei Grundschultechniken und hält überwiegend seine Mitte. Er beherrscht die japanischen Bezeichner der Techniken seiner Prüfungsstufe.

### **Kata**

#### 2. *Taikyoku*

##### 1. Teil *Kumitesequenz*

### **Grundstellungen und Haltungen**

*Hachiji-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kokutsu-Dachi, Nekoashi-Dachi*

### **Technik**

- Stehen und Gehen im *Zenkutsu-Dachi* mit *Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Ude-Uke* und *Gedan-Barai*

### **Partnerübungen**

- Sicherer und zügiger Angriff mit *Oi-Tsuki* aus *Zenkutsu-Dachi*
- Abwehr gleichseitig (*Age-Uke, Soto-Uke*) und überkreuzt (*Uchi-Ude-Uke, Gedan-Barai*) mit Gegenangriff (*Gyaku-Tsuki*)

### **Fußstritte**

- *Mae-Geri*

### **Bezeichnungen**

s. Technik und Fußstritte

### 3. Kyu - weiß

Der Prüfling hat im vergangenen Jahr seinen Hüfteinsatz ausgearbeitet und koordiniert nun bei Abwehr und Angriff den Einsatz von Hüfte, Faust und Fuß. Er hält durchgehend die Höhe und verlässt auch bei komplexeren Abläufen die Stellung nicht.

#### **Voraussetzung**

Waffentechniken der ersten Stufe (*Kurzstock*)

#### **Kata**

*3. Taikyoku*

*1.+ 2. Teil Kumitesequenz*

*1. Kontau („japanisch“)*

#### **Grundstellungen und Haltungen**

- Stehen und Gehen im *Kiba-Dachi* mit Übersetzungsschritt sowie Faust- und Fußtechniken
- Stehen und Gehen im *Kokutsu-Dachi* mit *Shuto-Uke*

#### **Technik**

- *Uraken, Shuto-Uke* innen und außen

#### **Partnerübungen**

- Grundschulabwehren gegen Faust- und Fußangriff

#### **Fußstritte**

- *Hiza-Geri, Mawashi-Geri*

## 2. Kyu - weiß

Der Prüfling hat im vergangenen Jahr Spannung (Kime) und Hara ausgearbeitet. Die Übertragung des Bodens ins die Technik gelingt zusehends. Der Prüfling hält stets seine Mitte und wirkt im System gesetzt.

### **Voraussetzung**

Waffentechniken der zweiten Stufe (*Schwert*)

### **Kata**

*Wankan*

1.- 3. Teil Kumitesequenz

2. Kontau („chinesisch“)

### **Technik**

- *Empi, Doppelfausttechniken*

### **Partnerübungen**

- *Jiyu-Kumite* mit Ausweichen und Abwehr mit der offenen Hand

### **Fußstritte**

- *Kansetsu-Geri, Yoku-Geri Kekomi, Stampftritt, Mae-Geri* mit der Ferse

## 1. Kyu - braun

Der Prüfling hat im vergangenen Jahr das gesamte Programm des 5.-1. Kyu verinnerlicht und ausgearbeitet. Er beherrscht damit von technischer Seite alle wesentlichen Abläufe des Shaolin-Karate und ist in der körperlichen Verfassung, diese am Stück zu präsentieren. Hara zeigt sich deutlich. Der Prüfling zeigt durch sein ruhiges, selbstsicheres und zugleich dem System gegenüber demütiges Auftreten, dass er die erlernte Kampfkunst vor sich und anderen würdig vertreten kann und wird. Er ist konditionell in der Lage, ein anspruchsvolles, mehrstündiges Prüfungsprogramm unterbrechungsfrei zu präsentieren und seine eigenen Grenzen zu überwinden.

### **Voraussetzung**

Waffenstechniken der dritten Stufe (*Langstock*)

### **Kata**

Präsentation der bisherigen Prüfungskatas des 1. – 4. Kyu ohne größere Pausen

*Tekki Shodan*

*Kumitesequenz*

### **Technik**

- *Schwingschläge (Schwingschlagsequenz), Peitschenschläge, Mawashi-Tsuki*

### **Partnerübungen**

- *Jiyu-Kumite* gegen zwei Gegner

### **Fußstritte**

- *Ushiro-Geri, Fußtrittsequenz (Mae-Geri, Yoku-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri)*

### **Unterweisungsprobe**

- Planung und Durchführung einer Lehrstunde in Shaolin-Karate

### **Bruchtest**

- *Gyaku-Tsuki*

# 1. Dan - schwarz

Der Prüfling hat in den vergangenen zwei Jahren an seinen individuellen Fehlern gearbeitet. Er ist in der Ausführung seiner Technik sicher, geschmeidig, schnell und kraftvoll. Hara und Kime haben sich deutlich ausgeprägt. Der Prüfling zeigt glaubhaft, dass er das bisher Erlernte nicht nur auswendig gelernt, sondern verinnerlicht hat. Der Prüfling ist ein würdiger Vertreter eines Meistergrades und nimmt seine Vorbildfunktion ernst.

## **Kata**

*Tensho* mit Intensivatmung langsam und schnell

*Kumitesequenz* mit Ausprägung der vier repräsentierten Elemente

Präsentation einer eigenen, selbstentwickelten Kata

## **Technik**

- Präsentation ausgewählter Techniken des 1.-5. Kyu auf Abruf

## **Fußstritte**

- *Peitschentritte, Schnapptritte, Drehtritte*

## **Unterweisung und Organisation**

- Regelmäßige Unterweisung von Anfängern und Fortgeschrittenen
- Organisation des Prüfungstages und -programms



## Prüfungsordnung Shaolim-Si

Die Graduierung im *Shaolim-Si* baut auf den Grundkenntnissen des *Shaolin-Karate* auf. Aus diesem Grund können die Graduierungen dieses chinesischen Systems erst nach Erwerb entsprechender Grade im japanisch-orientierten *Shaolin-Karate* erlangt werden.

In traditioneller Überlieferung fußt *Shaolim-Si* in seiner Ausbildung auf drei Säulen, die in ebenfalls drei Ebenen ausgeprägt sind: den Partnerübungen der *Pokkeck*, einer zugehörigen *Kata* und passenden *Atemübungen (Pranayama)*.

Da es sich beim (*Chan*) *Shaolim-Si* ursprünglich um ein Klostersystem (*Si*) handelt, spielen hier auch gruppensoziale Aspekte eine tragende Rolle in der Graduierung.

## 5. Kyu

Der Prüfling zeigt erstes Verständnis für die Unterschiede der japanischen und chinesischen Techniken, indem er gezielt zwischen Zenkutsu-Dachi und der Kampfstellung wechseln kann.

### **Voraussetzung**

4. Kyu in Shaolin-Karate

### **Drachenstil**

1. Teil

### **Pokkeck**

1. – 4. der *Achtzehn* mit und ohne Partner

## 4. Kyu

Der Prüfling hat Sicherheit in Drachenstil und Pokkecks gewonnen. In Partnerübungen greift er zügig an und nimmt die Gegenangriffe des Gegners entschlossen auf.

### **Voraussetzung**

3. Kyu in Shaolin-Karate

### **Drachenstil**

1. bis 4. Teil

### **Pokkeck**

1. – 8. der *Achtzehn* mit und ohne Partner

### 3. Kyu

Der Prüfling zeigt durch eine deutliche Trennung der japanischen und chinesischen Techniken eine fortschreitende Verinnerlichung des Shaolim-Si.

Der Drachenstil verliert zunehmend die Gestalt einer Karate-Kata und wird mehr und mehr zum System, indem er eine eigene, facettenreiche Form erhält. Auch die nicht-japanischen Techniken und Stellungen werden korrekt und reproduzierbar umgesetzt.

In den Pokkecks überträgt der Prüfling zunehmend Energie aus Stellung und Boden in seine Techniken. Auch in hohen Stellungen behält er die Spannung.

#### **Voraussetzung**

2. Kyu in Shaolin-Karate

#### **Drachenstil**

1. bis 5. Teil

#### **Pokkeck**

1. – 11. der *Achtzehn* mit mehreren Partnern im Wechsel

Technischer Ablauf der 1. – 18. der *Achtzehn*

#### **Atemtechnik und Mudras**

Atemtechniken der *Kleinen Acht* 1.-3.

Mudras

## 2. Kyu

Der Prüfling hat im vergangenen Jahr seinen Zugang zum Wesen des Shaolim-Si verfestigt. Er ist zu einem bedeutsamen Teil der Gemeinschaft geworden und übernimmt in ihr Verantwortung für sein Lernen und das Lernen anderer. Er überzeugt durch Standfestigkeit und Charakterstärke.

Er gleitet durch die Pokkecks, ohne die Mitte zu verlieren und fügt sie zu einem einzigen Ablauf zusammen. Es gelingt ihm, auch in der Bewegung die Spannung zu halten.

### **Voraussetzung**

2. Kyu in Shaolin-Karate

### **Drachenstil**

1. bis 7. Teil

### **Pokkeck**

1. – 18. der *Achtzehn* mit mehreren Partnern in raschem Wechsel

1. – 4. der *Kleinen Acht* mit mehreren Partnern in raschem Wechsel

### **Atemtechnik**

Atemtechniken der *Kleinen Acht*

### **Weitere Kenntnisse**

Vier Grundübungen des *Tai-Chi*

*Ba Duan Jin* (Seidenweberübungen)

## 1. Kyu

Der Prüfling ist im vergangenen Jahr zu einem Grundpfeiler und Vorbild der Gemeinschaft geworden. Er beherrscht sämtliche Grundlagen des *Shaolin-Si* und kann die Zusammenhänge erläutern, die dieses System bilden. Die energetische Ausbildung ist für ihn zu einem festen Bestandteil des Trainings geworden.

### **Voraussetzung und Kenntnisse**

1. Kyu in Shaolin-Karate

Die *Achtzehn Statischen Übungen* Faust

Sequenz *Tai-Chi-Schwert*

### **Drachenstil**

Der Prüfling kann den Drachenstil technisch vollständig und technisch korrekt durchlaufen

### **Pokkeck**

Der Prüfling kann die Pokkecks mit wechselnden Partnern sowohl einzeln als auch in rascher Folge technisch sicher ausführen. Die Techniken werden präzise und kontrolliert auf den Punkt ausgeführt. Es zeigt sich eine zunehmende Intuition und Individualisierung im Einsatz der Techniken.

1. – 18. der *Achtzehn*

1. – 8. der *Kleinen Acht*

### **Atemtechnik und Mudras**

Atemtechniken der *Großen Zwölf*: 1. – 5.

Mudras mit esoterischem Hintergrund

## 1. Toan

### **Drachenstil**

Der Prüfling hat den Drachenstil verinnerlicht und kann sowohl die einzelnen Teile als auch den Drachenstil als Ganzes sicher laufen. Es zeigt sich ein deutlicher Kontrast zwischen bodenständigen und leichten Techniken. Der Drachenstil hat das Bild einer Karate-Kata verloren. Stattdessen zeigen sich Ansätze individueller Technikausformung.

### **Pokkeck**

Der Prüfling strahlt Ruhe, Standfestigkeit und Ernsthaftigkeit aus. Er zeigt, dass er zu seiner Technik steht und diese vor sich, dem Gegner und Dritten vertritt. Er kann ohne größere Übergänge in expressive Dynamik wechseln und gezielte Schläge und Tritte ausführen. Seine Techniken sind kontrolliert und überzeugen gleichzeitig durch Wirkung.

Er weiß um die Unterschiede zwischen Trainingstechniken und Techniken für den Ernstfall und kann die Intention und Wirkungsweise sämtlicher Techniken präzise erläutern.

1. – 18. der Achtzehn

1. – 8. Der Kleinen Acht

1. – 4. der Großen Zwölf

### **Atemtechnik**

Atemtechniken der Großen Zwölf

# Prüfungsordnung Waffentechniken

In dem Grundgerüst der Prüfungsordnung Waffentechniken ist der Umgang mit den grundlegenden Waffen Kurzstock, Langstock und Schwert vereint, der Voraussetzung für eine ganzheitliche Ausbildung in der Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme und Zen-Kampfkunst e.V. darstellt.

## Erste Stufe

- Kurzstock-Kata
- Angriffe und Abwehrtechniken

## Zweite Stufe

- Schwertsequenz
- Partnerübungen Schwert gegen Schwert
- Partnerübungen Schwert gegen Unbewaffnet

## Dritte Stufe

- Langstock-Kata
- Angriffe und Abwehrtechniken