

Ausbildungs- und Prüfungsordnung Kung Fu

*der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungs-
künste Lo-Han, Pinneberg e.V.*





Inhaltsverzeichnis

§ 1 Ziel und Zweck der Ausbildungs- und Prüfungsordnung	2
§ 1 a Gurtsystem – traditioneller oder moderner Weg	2
§ 2 Vorbereitungszeit	3
§ 3 Bewertung	4
§ 4 Prüfungsablauf	4
§ 5 Prüfungswiederholung.....	5
§ 6 Bekleidungsordnung	5
§ 7 Verhaltensregeln	6
§ 8 Prüfungsgebühr	6
§ 9 Prüfungsbescheinigung.....	6
§ 10 Erläuterungen Prüfungs- und Ausbildungsinhalte	7
Weiß:.....	7
Gelbgurt:.....	7
Orangegurt:.....	8
Grüngurt:	8
Blaugurt	9
Violettgurt (Titel: Sihing/ SiJe):	10
Braungurt (Titel: Sihing/ SiJe):.....	10
Schwarzgurt	11
Toan-Prüfungen	11
1. Toan	12
2. Toan	12
3. Toan	13
4. Toan	13
5. Toan (Titel: „SiFu“ = Meister*in).....	13
6. bis 10. Toan.....	14
7. Toan (Titel: „SiGung“ = Großmeister*in).....	14
§ 12 Aberkennung und Ausschluss	14
Anlage 1: Teilnahmeliste - Gesamtübersicht.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 2: Prüfer*in - Bewertungsbogen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 3: Lo-Han – Kung Fu – Schwarzgurte.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 4: Kung Fu – Stände.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 5: Kung Fu – Hand- und Fuß-Trefferflächen....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 6: Kung Fu – Tritte und Sprünge	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 8: Kung Fu – Waffen (die gängigen)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 9: Anrede	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlage 10: WuDe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anlagen X1 – X6:.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.



§ 1 Ziel und Zweck der Ausbildungs- und Prüfungsordnung

Diese verbindliche Richtlinie soll dazu dienen, einen einheitlichen und transparenten Ausbildungs- und Prüfungsablauf sicherzustellen.

Die/ der jeweils prüfende Meister*in soll die Ausbildung und Prüfungen nach dieser Richtlinie gestalten, um zu gewährleisten, dass alle Schüler*innen einer Graduierung den gleichen Wissensstand aufweisen und keine Bevor- oder Benachteiligung unterstellt werden könnte. Entsprechend soll diese Richtlinie bei einer möglichst objektiven Wertung der zu Prüfenden helfen und die Einhaltung der Mindestanforderungen gewährleisten.

Weiterhin erfüllen diese Richtlinien den Zweck, die grundlegenden Techniken und Merkmale des südchinesischen Fünf-Formen-Kung Fu für nachfolgende Generationen und mögliche Tochterschulen zu erhalten. Weiterentwicklungen und Veränderungen durch andere Einflüsse liegen im Grundprinzip jedes Kampf-Stils, jeder Kampf-Kunst, jedoch sollten die ursprünglichen Charakteristiken, speziell die Abläufe der Formen / Kuen, erhalten und als Traditionsgut gepflegt werden. Es soll verhindert werden, dass das Wissen um die Eigenheiten und Besonderheiten des Hung Gar-Kung Fu, seine Techniken und Kräfte in Vergessenheit gerät.

Daher sind alle Trainer- und Meister*innen angehalten, ihr Wissen vollumfänglich an ihre Studierenden weiterzugeben, wie sie es selber vermittelt bekommen haben. Die Formen sind in der ursprünglichen Reihenfolge zu lehren und Änderungen für Turniere/ Shows als solche zu vermitteln. Somit sollen die Studierenden in allen Gruppen und Schulen die Formen gleichermaßen vorfinden und mittrainieren können.

Ein Überspringen von Gurtklassen ist nicht zulässig. Die Anerkennung von Gurtgraden eines anderen Kung Fu-Stils wird auf Antrag im Einzelfall entschieden, dabei muss die/ der Antragstellende vor der nächsthöheren Prüfung, alle Prüfungsinhalte (Techniken und Formen) des hier unterrichteten Fünf-Formen - Hung Gar-Stils nachholen.

§ 1 a Gurtsystem – traditioneller oder moderner Weg

Im traditionellen Kung Fu gab es kein Prüfungssystem und die Studierenden erhielten bei Annahme als Schüler*in (To Dai) / Aufnahme in die Kung Fu-Familie durch den Sifu die rote Schärpe verliehen. Hierzu mussten die Bereitschaft sich in die Schule einzufügen und die Einhaltung der Kampfkunsttugenden (vgl. Anlage 10 Wu-De) gezeigt werden. Oft wurde dies mit einer speziellen Aufnahme – Tee-Zeremonie vollzogen.

Ab Mitte 2021 wird auch bei uns der traditionelle Weg angeboten.

Kung Fu-Studierende ab dem 25 Lebensjahr oder bei vorliegenden gesundheitlichen Einschränkungen haben die Wahl, ob sie Gurtprüfungen ablegen möchten (moderner Weg) oder ab Erreichen des Kenntnisstandes analog zur Gelbgurtprüfung die rote Schärpe ohne Prüfungen tragen wollen (traditioneller Weg).

Festgelegte Vorbereitungszeiten gibt es nicht

Gleichsam wie bei der weißen Schärpe wird die Berechtigung zum Tragen der roten Schärpe durch den Sifu ausgesprochen.

Ein einmaliger Wechsel zwischen den Wegen ist möglich.

Wechselt ein*e Rotgurtträger*in ins Prüfungssystem wird die nächste Gurtprüfung entsprechend ihres/ seines Kenntnisstandes abgelegt.



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

Die Ausbildungsinhalte beider Wege sind gleich. Für alle Kung Fu-Studierenden, also auch für die/ den Rotgurtträger*in, ist ein Überspringen/ Auslassen oder Vorziehen von Ausbildungsinhalten nur in begründeten Ausnahmefällen (insbesondere bei Vorliegen von gesundheitlichen Gründen) und nach Absprache mit dem Sifu möglich.

§ 2 Vorbereitungszeit

Zur Zulassung zu einer Gurtprüfung, muss jede*r Studierende*r eine festgelegte Mindestvorbereitungs-/Trainingszeit* erfüllt haben. Diese gilt grundsätzlich für alle Studierenden gleich, jedoch gibt es zwei Ausnahmen:

1. Für besonders fleißige oder talentierte Schüler*innen hat die/ der Meister*in nach freiem Ermessen die Möglichkeit, die allgemeine Vorbereitungszeit um bis zu zwei Monate zu verkürzen. Es muss jedoch gewährleistet sein, dass die/ der Schüler*in wirklich bereits die körperliche und geistige Reife sowie das Verständnis und Können des nötigen Technikrepertoires besitzt. Die/ der zu Prüfende hat hingegen keinen Anspruch auf frühere Prüfung. Sie/ er muss jedoch vom Sifu zu einer vorgeschlagenen Verkürzung befragt werden und ihre/ seine Zustimmung zur früheren Prüfung erklären. Stimmt die/ der zu Prüfende nicht zu, oder widersprechen die anderen Sifus oder des Großmeisters, Stefan Becker, wird die Prüfung frühestens nach Ablauf der Vorbereitungszeit durchgeführt.
2. Ist der/ die zu Prüfende nur unregelmäßig zum Training erschienen, war längere Zeit erkrankt oder weist noch nicht das nötige Können, Verständnis oder die Reife (bei Schwarzgurtprüfungen auch das Mindestalter sowie die sonstigen Voraussetzungen) auf, so kann die Vorbereitungszeit verlängert werden. Die Dauer der Verlängerung hängt von den zugrundeliegenden Faktoren ab und ist der/ dem Studierenden durch den Sifu bekannt zu geben. Bei begründetem Zweifel der Objektivität bzw. einer bewussten Benachteiligung, wird über die Verlängerung der Vorbereitungszeit durch die leitenden Meister*innen gemeinsam bzw. nach Rücksprache dieser mit dem Großmeister, Stefan Becker, entschieden.

Ansonsten gelten folgende allgemeine Vorbereitungszeiten*:

<u>von</u>	<u>bis</u>	<u>Monate</u>
weiß	Gelb bzw. rot	8
Gelb	Orange	15
Orange	Grün	24
Grün	Blau	24
Blau	Violett	24
Violett	Braun	30
Braun	Schwarz	36
1. Toan	2. Toan	mindestens 60 Monate
2. Toan	3. Toan	mindestens 60 Monate
3. Toan	4. Toan	mindestens 60 Monate
4. Toan	5. Toan	mindestens 60 Monate
ab 6. Toan, ehrenhalber durch das Schwarzgurtgremium, (vgl. § 11)		

*Diese Vorbereitungszeiten gelten für die Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen. Bei den Kindern zwischen 6 und 13 Jahren können die Vorbereitungszeiten 4 bis 12 Monate länger sein.



§ 3 Bewertung

- a. Die Bewertung der Prüfung erfolgt im Dezimalsystem, wobei die Punkte in 0,5er – Schritten vergeben werden können (z.B. 5,0; 8,5, max. 10,0). Für jeden Prüfungsteil werden maximal zehn Punkte angesetzt. Je nach Ausführung des geforderten Inhalts durch die/ den zu Prüfenden, besteht die Möglichkeit der Reduzierung bis auf einen Punkt.
- b. Null Punkte dürfen nur vergeben werden, wenn die/ der zu Prüfende nicht antritt oder freiwillig auf die Technik verzichtet. Dies ist im Prüfungsprotokoll zu vermerken. Der/ die Prüfer/-in muss in diesem Fall jedoch auf die mögliche Konsequenz, des Nichtbestehens der Prüfung, hinweisen. Darüber wird im Einzelfall durch die Prüfungsjury entschieden, dabei sind der Grund des Verzichts und die Notwendigkeit des Prüfungspunktes zu berücksichtigen. Bei Verzicht aus gesundheitlichen Gründen** vgl. § 4 Ziffer f.
- c. Der Benotungsmaßstab und die Bewertungskriterien müssen der jeweiligen Schwierigkeit der Prüfung angepasst werden, d.h. je höher die Graduierung desto genauer muss auch über die Ausführung der einzelnen Prüfungsteile geurteilt werden und je höher ist auch der zu erreichende prozentuale Anteil:

gelb und orange	50 %
grün und blau	65 %
violett und braun	75 %
Schwarz	90 %

- d. Jede/r Prüfer*in trägt die vergebenen Punkte in ihre/ seine Liste (s. Anlage 2) ein und ermittelt am Ende die Gesamtpunktzahl.
Alle Gesamtergebnisse werden in die offizielle Gesamtübersicht (s. Anlage 1) eingetragen und daraus die individuelle prozentuale Erfüllungsquote errechnet.

§ 4 Prüfungsablauf

- a. Festlegung des Prüfungstermins und der Teilnehmenden mindestens zwei Monate vorher.
- b. Erscheinen, Eintragung in die Teilnahmeliste (s. Anlage 1) und Zahlung der Prüfungsgebühr am Prüfungstag, spätestens eine halbe Stunde vor Beginn.
- c. Es gilt folgender allgemeiner Ablauf einer Gürtelprüfung:
 - Die zu Prüfenden erscheinen pünktlich zur Prüfung (mind. 30 Min. vor der Prüfung).
 - Die Einhaltung der Teilnahmevoraussetzungen der zu Prüfenden wird von dem Prüfungsgremium kontrolliert.
 - Die Prüfgruppe stellt sich geordnet nach der Ausbildungsstufe auf.
 - Es erfolgt ein gemeinsames Angrüßen.
 - Der Prüfungsablauf mit den unter Ziffer e aufgeführten Prüfungsteilen wird den Teilnehmenden vorgestellt.
 - Der Prüfungsjury bleibt es vorbehalten, Prüfungspaarungen bei Partner-, Kampf- und Selbstverteidigungsübungen festzulegen oder neu zu mischen.
 - Die Prüfgruppe stellt sich nach der Prüfung geordnet nach der Ausbildungsstufe auf.
 - Die Geprüften erhalten das Ergebnis der Prüfung.
 - Die Prüfungsleitung überreicht die Urkunden.
 - Es erfolgt ein gemeinsames Abgrüßen.
- d. Farbgurtprüfungen sind unter Ausschluss der Öffentlichkeit, auch anderer und nicht an der Prüfung teilnehmender Vereinsmitglieder, durchzuführen.



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

Die erste Schwarzgurtprüfung ist öffentlich und darf daher nicht mit Farbgurtprüfungen gleichzeitig erfolgen. Über begründete Ausnahmen entscheidet die Prüfungsjury.

- e. Eine Prüfung besteht mindestens aus den Teilen Warm-Up, (welches Koordinations-, Konditions-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen enthält), Grundschule, Fall-/ Rollschule** Freihandformen, Anwendung und Theorie. Je nach Graduierung wird dieser Aufbau um Waffenformen, Selbstverteidigung, Bruchtest, Kampf u.a. erweitert. Bei Farbgurtprüfungen erhalten die Prüfenden bei Abbruch der Formen zweimal, bei Schwarzgurtprüfungen einmal die Möglichkeit neu zu beginnen. Sollte die Form trotz Wiederholung nicht beendet werden, wird für den entsprechenden Prüfungsteil 1 Punkt vergeben.
- f. Am Ende werden die Bewertungen addiert und die prozentuale Erfüllungsquote (vgl. § 3) ermittelt. Sollte das erforderliche Ergebnis nicht erreicht werden, insbesondere, wenn aus gesundheitlichen Gründen** auf eine Technik verzichtet wurde, kann die Prüfungsjury in eigenem Ermessen und einstimmig, eine weitere Leistung der zu prüfenden Person als Ausgleichsmöglichkeiten anbieten. Von Seiten der zu Prüfenden können keine Ausgleichsleistungen beantragt oder zur Verbesserung des Ergebnisses gefordert werden.
- g. Besonderheiten bei Schwarzgurtprüfungen: sollte sich trotz Erreichen der erforderlichen Vorbereitungszeit oder Erlangen der benötigten Punktzahl in der Prüfung, ein Mitglied der Prüfungsjury begründet gegen die Prüfung oder Ernennung zum Schwarzgurt aussprechen, wird die / der zu Prüfenden nicht zur Prüfung zugelassen bzw. die Prüfung gilt als nicht bestanden. Begründungen für eine Ablehnung können sein: Respektlosigkeit oder deutliches Fehlverhalten gegenüber Prüfenden und Prüfungspartner*innen, mangelnde charakterliche Eignung oder Reife (vgl. § 12). Es besteht kein Anrecht der / des zu Prüfenden zur Forderung auf Teilnahme oder Wiederholung der Schwarzgurtprüfung.
- h. Die Einzellisten der Prüfungsjury sind nach der Prüfung ein Jahr, die Gesamtübersicht ist dauerhaft aufzubewahren (dies kann im Original oder als doppelt gesicherte Datei erfolgen). Die Prüfungslisten dürfen nur durch den Großmeister, Stefan Becker, die Schwarzgurte und zu statistischen oder vereinsinternen Zwecken von dem Vereinsvorstand eingesehen werden. Der Publikation des erfolgreichen Bestehens mit Namensnennung und Gurtklasse in der örtlichen Presse muss am Prüfungstag zugestimmt oder abgelehnt werden.

§ 5 Prüfungswiederholung

Eine Prüfungswiederholung ist zulässig, wenn

- a.) die Prüfung abgebrochen oder nicht bestanden wurde
- b.) der Prüfungstermin aufgrund begründeter Umstände nicht wahrgenommen werden konnte.

In beiden Fällen wird in Abstimmung mit der/ dem zu Prüfenden ein neuer Termin zur Prüfung festgelegt. In der kostenfreien Nachprüfung ist das gesamte Prüfungsprogramm abzulegen. Eine Reduzierung auf einzelne Inhalte ist nur in begründeten Ausnahmefällen und mit einstimmiger Entscheidung der Prüfungsjury möglich. Sollte die Prüfung zweimal in Folge nicht bestanden werden, wird eine Sperrfrist von sechs Monaten angesetzt.

§ 6 Bekleidungsordnung

Die Prüfung ist in ordentlicher und sauberer Kleidung abzulegen. Diese besteht aus:



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

- schwarzer, neutraler Hose
- Vereins-T-Shirt
- oder einem Kung Fu – Anzug
- ggfs. Trainingsschuhen (sauber und auf die Erfordernisse abgestimmt)
- ggfs. Gurt / Schärpe

Das T-Shirt ist in der Hose und der Gurt/ die Schärpe ordentlich gebunden darüber zu tragen. Sollte die/ der zu Prüfende nicht ordentlich gekleidet zur Prüfung antreten, kann die Prüfungsjury sie / ihn von der Prüfung ausschließen oder Minuspunkte vergeben.

Sollte Schutzausrüstung für die Prüfung benötigt werden, wird dies frühzeitig bekanntgegeben und kann mit Ausnahme von Zahn- und Tiefschutz gestellt werden.

§ 7 Verhaltensregeln

Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes ist Ruhe zu wahren. Lautstarke Gespräche und Störungen sind zu vermeiden. Das Öffnen und Schließen von Türen ist leise und mit entsprechender Sorgfalt zu geschehen.

Der Prüfungsraum ist beim Betreten und Verlassen anzugrüßen.

Die anwesenden Schwarzgurte und die Prüfungsjury sind mit dem gebührenden Respekt zu behandeln, d.h. An- und Abgrüßen und Anrede mit Titel und Name (bspw.: Sigung Stefan, Meister Uwe, SiFu Heidi ...). Dies gilt auch dann, wenn im regulären Training oder privaten Bereich ein lockerer Umgang gepflegt werden sollte.

Vor den Formen grüßt die / der zu Prüfende die Prüfungsjury an, nennt ihren / seinen Namen, benennt die zu zeigende Form und wartet bis zum Startzeichen. Nach Beendigung der Form wird umgehend zur Prüfungsjury zurückgekehrt, diese angegrüßt und bis zur Freigabe gewartet. Nach dieser wird die Prüfungsjury abgegrüßt.

§ 8 Prüfungsgebühr

- a. Die Prüfungsgebühr beträgt 20,00 € bei Prüfungen zum Gelb- bis Braun-Gurt und 100 € bei Schwarzgurtprüfungen.
- b. Die Mitgliederversammlung kann in Abstimmung mit der Prüfungsjury die Prüfungsgebühr am Anfang eines Kalenderjahres um bis zu 5,00 € erhöhen, soweit die letzte Erhöhung mehr als drei Jahre zurückliegt.
- c. Die Prüfungsgebühr soll vor der Prüfung entrichtet werden, um eine zügige Abwicklung und die Deckung der Prüfungskosten zu ermöglichen.

§ 9 Prüfungsbescheinigung

Wurde eine Gurtprüfung erfolgreich bestanden, so erhält die / der Kung Fu-Student*in eine Bescheinigung. Diese kann aus einer Urkunde und / oder aus einer Eintragung in den Mitgliedsausweis bestehen.

Die Urkunde muss mindestens den erreichten Gurt, das Datum, Namen der / des Geprüften sowie Namen, Unterschrift der Prüfenden und offiziellen Stempel enthalten.



Je nach Ausführung des Mitgliedsausweises wird die Prüfung an entsprechender Stelle durch offiziellen Stempel, Datum und Namenskürzel bzw. Unterschrift der Prüfungsleitung bescheinigt.

§ 10 Erläuterungen Prüfungs- und Ausbildungsinhalte

Die folgenden Erläuterungen geben einen Überblick darüber, was bei den Einzelnen Prüfungen von den zu Prüfenden verbindlich gefordert werden soll. Die persönliche Physis und Leistungsfähigkeit ist insbesondere bei Sprung- und Fallübungen zu berücksichtigen. Weitergehende Anforderungen und mögliche Ausgleichsleistungen liegen im Ermessen der Prüfungsjury. Alle Prüfungen erfolgen bis zum 1. Meistergrad eigenverantwortlich durch die Schule oder den Verein der / des zu Prüfenden, sofern die strukturellen Prüfungsvoraussetzungen gegeben sind. Ausnahmen sind nach Abstimmung mit dem Großmeister oder dem Schwarzgurt-Kollegium möglich.

Weiß:

Das Tragen des weißen Gurtes kann vom Sifu genehmigt/ verliehen werden, wenn die / der Schüler*in in der Lage ist, die grundlegenden Stellungen, Schläge und Tritte zu benennen und auszuführen, die fünf Tierstile benennen kann und die Umgangsformen im Kung Fu beherrscht. Dazu gehören unter anderem das korrekte Angrüßen und die korrekte Anrede der Sifus sowie eine ordentliche Kleidung im Training. Weiterhin muss sich die/ der Schüler*in durch gezeigtes Verhalten (s. WuDe) / Loyalität zum Verein als würdig erwiesen haben (bspw. Mitwirkung bei Vorführungen etc.).

Rot:

Die rote Schärpe besagt, wie unter 1a beschrieben, dass die/ der Studierende den traditionellen Weg im Kung Fu ohne Prüfungen gehen möchte. Das Tragen wird nach Erreichen des Kenntnisstandes analog zum Gelbgurt durch den Sifu genehmigt. Die Ausbildungsinhalte und –reihenfolge sind gleich, wie beim Prüfungsweg.

Gelbgurt:

Der Gelbgurt ist der erste Gürtel, den man nach erfolgreichem Abschluss einer Prüfung erhält und ist der Einstieg in die Grundelemente des Kung Fu (Bewegungslehre, Grundlagen der Abwehr, Meidbewegungen, Fallschule). Die/ der Träger*in des gelben Gürtels beherrscht die erste Freihandform, die Grundtechniken, kennt die Grundregeln und erlernt einen ersten Partnerkampf.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Gelbgurt:

- 1. Freihandform
- Beherrschung der Stände:
- Fauststöße aus Faustkampfstellung bzw. Gehschule
- Techniken der Gelbgurtform in Einzelausführung
- Handflächenstoß zur Brust,
- Fingerspitzenstoß zum Kehlkopf.
- Abwehr im Reitersitz bei Angriffen Kopf bzw. Magen
- Fastrückenschlag
- 3 - 5 Partnerübungen/ Anwendungen aus der Form
- Vorwärtsfußstoß aus Vorwärtskampfstellung



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

- Gesprungener Vorwärtsfußstoß
- Seitwärtsfußstoß aus dem Reitersitz
- Halbkreisfußschlag aus dem Reitersitz
- Kreisrundtritt von innen nach außen und außen nach innen aus der Vorwärtskampfstellung
- Rolle, rechts / links **
- Fallen vorwärts/ rückwärts **
- Radschlagen **
- Theoriebogen und Definition Notwehr (ganz allgemeines Verständnis)
- Grundlagen Erste Hilfe

Vorbereitungszeit: 8 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 1. Toan) / Beisitzer*in: nicht erforderlich

Orangegurt:

Der Orangegurt erweitert die Grundtechniken und bringt Elemente wie die erweiterte Fallschule und einfache Wurftechniken. Neben der ersten reinen Tierform dem Leopard, beginnt ab Orangegurt die Ausbildung an den Kung Fu-Waffen mit dem Stock sowie das Erlernen einer Partnerform/ Partnerkampf.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Orangegurt:

- Vorkenntnisse Gelbgurt
- 2. Fünf-Formen-Kuen und Yap Mun Kuen
- 7 - 9 Partnerübungen/ Anwendungen aus den Formen
- Hammertritt
- seitliches Fallen **
- Rückwärtsrolle **
- Flugrolle **
- gedrehter Fausrückenschlag
- Kombinationen von Schlag- bzw. Tritttechniken
- gesprungener Seitwärtsfußstoß
- (vorwärts und rückwärts) gedrehter Seitwärtsfußstoß
- vorwärts „gedrehter“ Halbkreisfußschlag
- Drachenschwanz vorderes Bein
- rückwärts-gedrehter Drachenschwanz
- einarmiges Rad **
- Theoriebögen u. Grundlagen Notwehr und Nothilfe

Vorbereitungszeit: 12-15 Monate

Prüfungsgremium:

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 1.Toan) / Beisitzer*in: nicht erforderlich

Grüngurt:

Ab dem Grüngurt sollen die Techniken präzise und die Formen dynamisch gelaufen werden. Das Verständnis für die Techniken wird vertieft und mit der Fachausbildung zur Übungslei-



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

terassistenz im Kung Fu begonnen. Es wird die erste Klingewaffe, der Säbel und die Drachenform vermittelt.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Grüngurt:

- Vorkenntnisse Gelb- bis Orangegurt
- Leopardenform und Stockform
- Partnerkampf/ -form (LH-Pi)
- Umgang mit dem Langstock
- Partneranwendung Stock
- Beinschere (am Boden und angesprungen**)
- vorwärts und rückwärts gedreht-gesprungene Kreisrundtritte
- Wirbelwind beide Seiten
- Radschlagen: normal, einhändig, Radwende**
- Gedrehte Technikkombinationen, Schlag- **und** Tritttechniken
- 10 - 12 Partnerübungen/ Anwendungen aus den Formen
- Theoriebögen u. Grundlagen Notwehr, Nothilfe und Deeskalation

Vorbereitungszeit: 24 Monate

Prüfungsgremium:

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 1.Toan) / Beisitzer*in: nicht erforderlich

Blaugurt: („Fach-Übungsleiter*in“)

Mit bestandener Prüfung erhält die/ der Blaugurtragende die (interne) Fach-Übungsleiterbefähigung (ab 16 Jahren), d.h. den Sifu im Training als Assistenz zu unterstützen und einzelne Übungen anzuleiten. Als Blaugurt beginnt zusätzlich die Kampfrichter-Ausbildung (ab 16 Jahren) mit drei eigenen Turnierstarts und Teilnahme an einem Kampfrichterlehrgang (Grundlagenwissen Seitenkampfrichter: WAKO, WKC, WKU o.a.). Es werden die fünfte Freihand- und die Speerform vermittelt.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Blaugurt:

- Vorkenntnisse Gelb- bis Grüngurt
- Drachenform, Säbelform und 5-Elemente-Harmonie & 8-Brokate
- 13 - 15 Partnerübungen/ Anwendungen aus den Formen
- Partneranwendung und Umgang Säbel
- Sprungübungen/ Sprungtechniken mit Schlag- und Tritttechniken, z.B. gedreht gesprungener Seitwärtsfußstoß; Kreisrundtritt gesprungen usw. **
- Feger vorwärts-, rückwärts – gedreht **
- Lufthexe, kombinierte Sprünge, (Überschläge, wenn physisch möglich**), etc.
- 1. Hilfe-Lehrgang
- vor der Prüfung, schriftliche Ausarbeitung und Erklärung von Techniken. Übungsleiterausbildung fachspezifisch, auch praktisch als Prüfungsbestandteil (erklären, vormachen, gemeinsam machen/ wiederholen, überprüfen und korrigieren)
- Theoriebögen u. Grundlagen Notwehr, Nothilfe und Deeskalation

Vorbereitungszeit: 24 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 2. Toan) / Beisitzer*in: nicht erforderlich



Violettgurt (Titel: Sihing/ SiJe):

Mit dem Violettgurt beginnt die Möglichkeit als feste/r Assistenztrainer*in einer Gruppe zu fungieren. Ein Sihing/ eine SiJe soll Grundtechniken unterrichten und im Vertretungsfall eine Unterrichtsstunde durchführen können. Wichtig ist dabei vor allem, dass Anfänger*innen betreut und in die Gebräuche, Techniken und Übungen des Kung Fu eingeführt werden. Theoretische Aspekte und die persönliche und stilspezifische Weiterentwicklung treten jetzt in den Vordergrund. Neben dem Kennenlernen von Organisationsaufgaben durch die Ausrichtung eines vereinsinternen Lehrgangs oder Mitgliederturniers, soll das Verständnis und Umgang mit den Grundelementen des „Qi“ vertieft werden. Vermittelt werden die erste Doppel-Waffe, die Tigerhaken-Schwerter, und die 6. Freihandform.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Violettgurt:

- Vorkenntnisse Gelb bis Blaugurt
- 5. Fünf-Formen-Kuen, Tigerzähmende-Faust und Speerform
- Kombinationen
- Auch kleine traditionelle Partnerform oder -kampf könnte als PÜ eingesetzt werden, (vorgegebene oder selbst erdachte oder spontan wie im Training)
- Feger mehrere vorwärts und ohne Hände **
- Rückwärts-Kerzenrolle **
- Tigersturz **
- Grätschsprung **
- 15 - 18 Partnerübungen/ Anwendungen aus den Formen
- Partneranwendung und Umgang Speer
- Selbstverteidigung gegen 1, 2, mehrere Angreifer, Ring- und Spießruten-Befreiung
- Turnierteilnahme
- Nachttraining
- 5-Elemente-Lehre und –Übung
- Qi Gong- / Hard Qi Gong-Grundlagen
- Bruchtest
- Waffenkämpfe
- Kampfrichterlehrgänge Formen / Kickboxen
- Organisatorisches / Ausrichtung interne Lehrgänge / Vereins-Turniere
- Fallschule
- Basis-Würfe und –Hebel
- Prävention-/ Deeskalation-Grundlagen
- Theoriebögen u. Notwehrparagraf: Verhältnismäßigkeit und Überschreitung

Vorbereitungszeit: 24 Monate

Prüfungsgremium:

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 2. Toan)

Beisitzer*in: mind. 1 Sifu (ab 1. Toan), nicht erforderlich bei Hauptprüfer*in ab 3. Toan

Braungurt (Titel: Sihing/ SiJe):

Vorstufe zum Schwarzgurt. Darüber hinaus verfügen die Braungurttragende über das Grundrepertoire Kung Fu und können dieses auch unterrichten. Sie sind ebenfalls in der Lage fortgeschrittene Formen entsprechend dynamisch und ausdrucksstark zu laufen und können sich in vielen Situationen angemessen verteidigen. Das Organisationswissen und die Turnie-



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

erfahrung (Starter*in und Kampfrichter*in) sollen weiter vertieft werden und in Vorbereitung der Befähigung eigene Gruppen hauptverantwortlich zu leiten, soll die Übungsleiter C-Lizenz des DOSB erworben werden. Vermittelt werden die siebte Freihandform (Schwarzgurtform = Tiger-Kranichform; chin.: Fu Hok Seung Ying Kuen) und die Kette als erste flexible Waffe.

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen Braungurt:

- Vorkenntnisse Gelb bis Violettgurt
- 6. Fünf-Formen-Kuen, NG Hang-Kuen und Tiger-Haken-Schwerter-Form
- Partneranwendung und Umgang Tiger-Haken
- Prävention-/ Deeskalation-Grundlagen
- Grundlagen Bodenkampf / SV -Bodenlage
- Turniererfahrung: Start und Kampfgericht
- Organisation: Lehrgang oder Vereinsturnier
- Theoriebögen u. Notwehrparagraf

Vorbereitungszeit: 30 Monate

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 2. Toan)

Beisitzer*in: mind. 1 Sifu (ab 1. Toan), nicht erforderlich bei Hauptprüfer*in ab 3. Toan

Schwarzgurt (-sein):

Ein/e Schwarzgurtträger*in muss viele Aspekte des Kung Fu erfüllen können. Deshalb sei hier ausdrücklich klargestellt, dass die Prüfung nicht von jeder / jedem abgelegt werden kann. Es besteht kein Anspruch auf die Zulassung zur Prüfung aufgrund reiner sportlicher Leistung. Ein/e Sifu ist Vorbild und repräsentiert den Verein, ihre*n / seine*n Meister*in und den Kung Fu-Stil und muss deshalb weit über das Training hinaus Kung Fu leben (Fairness, Respekt, Persönlichkeit, Charakter, ...) und sich diesen Status erarbeitet haben.

Die charakterliche Eignung muss bei jeder Toan-Prüfung / -Verleihung beachtet werden: illoyales, unfaires, rechtswidriges, rassistisches, sexistisches oder sonstiges der charakterlichen Vorbildfunktion einer/ eines Sifu*s zuwider laufendes Verhalten, muss im Vorwege kommuniziert und ggfs. geahndet werden.

Ab bestandener Prüfung zum ersten Meistergrad im Kung Fu beginnt die selbstverantwortliche Weiterentwicklung der/ des Sifu*s. Die erlernten Techniken und Formen sind zu bewahren und das Wissen, Können und Verständnis weiter zu vertiefen sowie die Lehrkompetenzen, als auch die Prüfungsbefähigung, zu erweitern.

Toan-Prüfungen

Zu den Toan-Prüfungen gehören verbindlich eine aktuelle Erste Hilfe-Bescheinigung und die Kenntnis des Notwehrparagrafen. Die Übungsleiterausbildung C-Lizenz des DOSB sollte mindestens begonnen sein.

Eine Prüfungsjury besteht bei Toan-Prüfungen immer aus mindestens drei Prüfenden, von denen mindestens zwei aus dem Kung Fu kommen müssen. Bei Vergaben von Gurtgraden ab dem 6. Toan, muss das Prüfungskomitee aus mindestens fünf Schwarzgurten bestehen, von denen mindestens drei aus dem Kung Fu kommen und mindestens den gleichen oder höheren Meistergraden haben sollten.



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

Wie unter § 4 Ziffer g beschrieben, muss das Ergebnis der Schwarzgurtprüfung bzw. die ehrenhalber Verleihung von Toan-Graden einstimmig sein.

Schriftliche Ausarbeitungen ab dem 1. Toan müssen spätestens 14 Tage vor Prüfungstermin dem Prüfungskomitee vorgelegt werden. Die Aufgabenstellung / Themenwahl erfolgt mindestens 3 Monate vor Prüfungstermin in Abstimmung mit den zu Prüfenden.

1. Toan (Sifu = Trainer/ Lehrer)

Vorbereitungszeit 36 Monate - Mindestalter: 18 Jahre

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 3. Toan)

Beisitzer*in: mind. 2 Sifus (davon mind. 1x 2. Toan) oder Dan-Träger anderer Stile (ab 2. Dan)

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse Gelb bis Braungurt
- Tiger-Kranich-Form und Kettenform
- Stock Partnerkampf/-Form
- Abhärtungsübungen und Bruchteste
- Partnerübungen aus allen Formen (~ 25)
- Partneranwendung und Umgang Kette (Sicherheit geht vor)
- Selbstverteidigung
- Große schriftliche Ausarbeitung (10 bis 15 Seiten mit ¼ Korrekturrand)
- Übungsleiter C-Lizenz DOSB
- aktuelle Erste-Hilfe-Bescheinigung
- Kampfrichter-Lizenz mit mind. 3 Turniereinsätzen

2. Toan

Ab bestandener Prüfung zum ersten Meistergrad im Kung Fu beginnt die selbstverantwortliche Weiterentwicklung des Sifus. Die erlernten Techniken und Formen sind zu bewahren und das Wissen, Können und Verständnis weiter zu vertiefen. Dies soll durch Entwicklung eigener Formen zum Ausdruck gebracht werden, sprich die eigenen körperlichen und vor allem auch die geistigen Fähigkeiten des Sifus werden erweitert.

Vorbereitungszeit grundsätzlich 60 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifu (ab 4. Toan)

Beisitzer*in: mind. 2 Sifus (ab 2. Toan) oder Dan-Träger anderer Stile (ab 2. Dan)

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse Gelbgurt bis 1. Toan
- Vorstellung einer **eigenen Freihandform** mit mindestens 70 Bewegungen
- theoretische und praktische Erläuterungen zur eigenen Form (PÜ)
- aktuelle Erste-Hilfe-Bescheinigung
- Partnerform (HG?)



3. Toan

Die Unterrichtung und Verantwortung gegenüber eigenen Schüler*innen und damit die Erweiterung der geistigen und sozialen Fähigkeiten, sowie das Verständnis für Unterrichtsmethodik allgemein und der Vermittlung von Kung Fu im Speziellen rücken zunehmend in den Vordergrund und werden der/ dem Sifu neue Herausforderungen und Erkenntnisse bringen.

Vorbereitungszeit grundsätzlich 60 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifus (ab 5. Toan)

Beisitzer*in: mind. 2 Sifus (ab 3. Toan) oder Dan-Träger anderer Stile (ab 3. Dan)

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse Gelbgurt bis 2. Toan
- Tit Sin Kuen

Der 3. Toan kann ohne Prüfung durch das Prüfungskomitee verliehen werden, bei:

- Unterrichtung einer eigenen Kung Fu – Gruppe seit mindestens einem Jahr.

Alternativ kann nach Zustimmung des Großmeisters und des Prüfungskomitees eine Prüfung mit Vorführung einer **eigenen Partnerform** oder Partnerkampfes abgelegt werden, wenn die Tätigkeit als Assistenztrainer*in in mindestens einer Kung Fu-Gruppe seit mindestens einem Jahr nachgewiesen wird.

4. Toan

Die Arbeit mit den traditionellen Waffen des Kung Fu steht im Fokus der Prüfung zum vierten Meistergrad. Die / der Sifu soll nicht nur alle bisher erlernten Waffenformen und die Anwendungen der entsprechenden Waffen üben, sondern eine eigene Waffenform, nach Möglichkeit mit einer anderen Waffe, erarbeiten.

Vorbereitungszeit grundsätzlich 60 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 Sifus (ab 5. Toan)

Beisitzer*in: mind. 2 Sifus (ab 4. Toan) oder Dan-Träger anderer Stile (ab 4. Dan)

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse Gelbgurt bis 3. Toan
- Vorstellung einer **eigenen Waffenform** mit mindestens 70 Bewegungen
- theoretische und praktische Erläuterungen zum Umgang mit der ausgewählten Waffe

5. Toan (Titel: „SiFu“ = Meister*in)

Vorbereitungszeit grundsätzlich 60 Monate

Prüfungsgremium

Hauptprüfer*in: 1 SiFu (ab 7. Toan)

Beisitzer*in: mind. 2 SiFus (ab 5. Toan) oder Dan-Träger anderer Stile (ab 5. Dan)

Prüfungsinhalte / -Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse Gelbgurt bis 4. Toan



Ausbildungs- und Prüfungsordnung für den Bereich Kung Fu
der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste
Lo-Han, Pinneberg e.V.



Stand: 05/2021

Der 5. Toan kann ohne Prüfung durch das Prüfungskomitee und Zustimmung des Großmeisters verliehen werden, wenn die / der zu Prüfende eine/n Schüler*in mit bestandener Schwarzgurtprüfung nachweist; hier ändert sich der Titel auf SiFu.

Alternativ kann nach Zustimmung des Großmeisters und des Prüfungskomitees eine Prüfung mit Vorführung einer vorgegebenen Freihand- und / oder Waffenform und eines **eigenen Partner-Waffenkampfes** abgelegt werden, wenn die Tätigkeit als Assistenz- oder Haupttrainer*in einer Kung Fu-Gruppe mit mindestens einer/ eines eigenen Schülers/-in mit Violettgurt nachgewiesen wird.

6. bis 10. Toan

Ab dem 6. Toan kann eine Verleihung dieser Graduierungen für besondere sportliche Erfolge oder aufgrund besonderer Verdienste, insbesondere um das Kung Fu oder den Verein, erfolgen. Grundsätzlich sind auch hier die erforderlichen Vorbereitungszeiten einzuhalten. Über begründete Ausnahmen entscheidet die Prüfungsjury. Eine Prüfung ist nach Vorgabe des Schwarzgurtkollegiums auch bis einschließlich dem 6. Toan möglich.

7. Toan (Titel: „SiGung“ = Großmeister*in)

Der 7. Toan wird verliehen, wenn ein*e eigene*r Schwarzgurtträger*in selbst eine*n Schüler*in bis zum Schwarzgurt ausgebildet hat. Damit ändert sich die Bezeichnung der zu ehrenden Person zu Sigung also Großmeister*in.

§ 12 Aberkennung und Ausschluss

Erlangt das Schwarzgurtgremium Kenntnis, dass ein Mitglied oder auch ehemaliges Mitglied durch gezeigte Verhaltensweisen den Ruf und das Ansehen des Kung Fu-Stils, des Vereins oder anderer Mitglieder, insbesondere des Großmeisters und der Sifus vorsätzlich schädigt, kann das Schwarzgurtgremium dieser Person jegliche weitere öffentliche Ausübung, insbesondere Unterrichtung des Kung Fu, sowie die Nutzung und Führung des Vereinsnamens untersagen und die Person aus der Schule, dem Verein / Verband ausschließen.

* * *

Aufgestellt für Lo-Han, Pinneberg, e.V.

Geändert am: 18.05.2021

Werner Westerhoff
1. Vorsitzender & Sifu

Maren Nehls-Jabbi
2. Vorsitzende & Laoshi

Sylvia Hammer
Kassenwartin