Prüfungsprogramm

Allgemeines

Die Grade der Grundschule sind als Vorbereitung für die eigentliche Ausbildung im Shaolin Hung Gar Kung Fu zu verstehen. Sie umfassen alle grundlegenden Bewegungen und Techniken, auf denen das System aufgebaut ist. Das Durchlaufen dieser Grundschulgrade ermöglicht dem Schüler das Verstehen des Shaolin Hung Gar Kung Fu. Nebst dem Verständnis für die Kunst, welches sich in dieser Zeit der Ausbildung entwickelt, ist auch die Motivation ein grosser Faktor, weshalb Sifu Martin Sewer diese Grade eingeführt hat.

Neben den unten genannten Anforderungen für den jeweiligen Grad, müssen bei jedem neuen Grad die Anforderungen für bisher erreichte Grade zu jeder Zeit gegeben sein.

Für das Erfüllen der jeweilig aufgeführten Anforderungen / Techniken müssen diese korrekt und mit vollem körperlichem wie geistigem Einsatz demonstriert werden.

Weisse Schärpe

Im Shaolin Kloster wurden die Schüler durch spezielle Aufnahmeprüfungen als Schüler ausgewählt. Zu einem späteren Zeitpunkt wurde eine Teezeremonie abgehalten, welche genau festgelegt und eingehalten wurde. Dieser Anlass war damit verbunden, dem Sifu Geld und Esswaren zu überreichen. Heutzutage hat Sifu Martin Sewer eine symbolische Zeremonie eingeführt. Der Anfänger wird mit dieser Zeremonie offiziell als Schüler der KUNG FU SCHULE MARTIN SEWER anerkannt. Die weisse Schärpe wird ihm persönlich von Sifu Martin Sewer überreicht.

Anforderungen:

- Regelmässiges und tüchtiges Teilnehmen am Unterricht über drei bis sechs Monaten.

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 35.--

Gelbe Schärpe

Anforderungen:

- Folgende Grundstellungen je zwei Minuten am Stück korrekt durchführen:
  Reiterstellung
  Pfeil- u. Bogenstellung
  Katzenstellung
  Scherenstellung
  Kranichstand

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 40.--

Orange Schärpe

Anforderungen:

- Laufarbeit, Bahnen inkl. Armtechniken
- Vor- und rückwärts Fegetechniken

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 50.--

Grüne Schärpe

Anforderungen:

- Frontkick
- Sidekick
- Roundkick
- Roundhousekick
- Kick Kombinationen

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 75.--

Blaue Schärpe

Anforderungen:

- Yap Moon Kuen (1. Form) Ablauf inkl. Anwendungen
- Fallschule (Vor-, Rück- und Seitwärts)

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 85.--

Braune Schärpe

Anforderungen:

- 3 Punkte Selbstverteidigung
- Leichte Akrobatik (Rad, Einhändiges Rad, Handstand & Abrollen)

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 100.--

Rote Schärpe

Anforderungen:

- Zum Kap Kuen (2. Form) inkl. Anwendungen

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 120.--

Violette Schärpe

Anforderungen:

- Vollkontakt Freikampf

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 135.--

Schwarze Schärpe / 1. Dan

Anforderungen:

- Komplettes Grundschulprogramm öffentlich und koordiniert demonstrieren
- Lau Gar Kuen (3. Form) inkl. Anwendungen
- Gung Gee Fok Fu Kuen (4. Form)
- Schriftliche Arbeit (gemäss Beilage Seite 5)

Kosten inkl. Schärpe und Diplom: CHF 150.--

Rezertifizierung Schwarzgurt (1. bis 3. Dan)

Allgemeines:
Um die hohe Qualität der Kampfkunst und des Systems zu gewährleisten und aufrecht zu erhalten hat Grossmeister Martin Sewer 2020 die Rezertifizierung (ab dem 1. Dan) eingeführt. Ein Schwarzgurt-Träger kann freiwillig seinen bestehenden Grad an drei Terminen pro Jahr rezertifizieren lassen. Die Daten der Rezertifizierungen sind deckungsgleich mit den Daten für das Kadertreffen und müssen vom Schüler bei einem Kader-Mitglied eingeholt werden. Eine Rezertifizierung gilt nach erfolgreichem Abschluss für die darauffolgenden zwei Jahre. Der Status («Zertifiziert» oder «Abgelaufen») aller Schwarzgurt-Träger wird auf www.shaolin.ch publiziert. Das Rezertifizierungskomitee setzt sich wie folgt zusammen.

Prüfung der Leistungsnachweise:
Ungerade Anzahl an Kadermitglieder (exklusiv GM Martin Sewer).

Praktischer Test:
Gerade Anzahl an Kadermitglieder + GM Martin Sewer

Das Absolute Mehr pro Kategorie entscheidet über die endgültige Beurteilung eben dieser. Beide Kategorien müssen die Beurteilung «ungenügend» übertreffen, um die Rezertifizierung erfolgreich abzuschliessen. Mögliche Beurteilungen sind «ungenügend», «mangelhaft», «gut» und «übertroffen».

Anforderungen der Rezertifizierung:

- Abgabe eines Leistungsnachweises (gemäss Formular Seite 4) an ein Mitglied des Schulkaders, eine Woche vor Prüfung.
- Korrektes Ausführen einer Form und/oder Technik aus der bisherigen Grundschule.
- Korrektes Ausführen einer Form und/oder Technik der entsprechenden Stufe.
- Bestmögliches Ausführen einer unbekannten Form und/oder Technik aus dem zukünftigen Ausbildungsprogramm.

Leistungsnachweis zur Schwarzgurt-Rezertifizierung

Name des Schülers: _____

Datum der bevorstehenden Prüfung: _____

Teilnahme an Events:

Event	Datum

Durchführung v. schulrelevanten Projekten:

Projekt	Datum

Sonstige schulrelevanten Leistungen:

Bezeichnung	Datum

Geprüft durch eine ungerade Anzahl an Kadermitgliedern, GM Martin Sewer ausgeschlossen. Namentlich:

_____

Abschliessende Beurteilung

Leistungsnachweis: _____ Praxis: _____

Visum: _____
(ein Kadermitglied)

Beilage: Schriftliche Arbeit der Schwarzgurtprüfung

Sinn und Zweck der schriftlichen Arbeit:

Die schriftliche Arbeit soll den Schwarzgurtaspiranten dazu bringen, über die Geschichte unseres Stils, dessen Angehörige sowie ganz generell über die Geschichte des chinesischen Kung Fu zu recherchieren und die gewonnenen Erkenntnisse anschliessend in Form der schriftlichen Arbeit darzulegen. Dieser Prozess wird als Teil der Ausbildung angesehen.

Aufbau:

Der Aufbau der schriftlichen Arbeit muss sich nach der allgemein üblichen Struktur einer solchen richten. Dazu gehören zum Beispiel folgende Merkmale:

- Titelblatt
- Vorwort
- Inhaltsverzeichnis
- Seitenzahlangabe
- Quellenverzeichnis
- Illustrationen
- etc.

Im Rahmen besagter Struktur darf die Arbeit weitestgehend frei gestaltet werden. Ein Beispiel für eine Mögliche Struktur folgt auf der nächsten Seite in Form eines Inhaltsverzeichnisses.

Worauf es ankommt:

Der genannte Aufbau stellt das erwartete Minimum dar und muss für eine erfolgreiche Schwarzgurtprüfung gegeben sein. Weiter wird natürlich vor allem der Textinhalt und die damit verbundene Recherche sowie der aufgebrachte Aufwand für die Gestaltung der Arbeit bewertet. Die Arbeit muss zwei Wochen (14 Tage) vor der Praktischen Prüfung, digital und in Papierform, an Grossmeister Martin Sewer zur Prüfung abgegeben werden.

Folgendes Beispiel zeigt eine mögliche Aufstellung des Inhaltsverzeichnisses und die im Mindestens abzuhandelnden Themen. Themen, welche rot markiert sind, werden als besonders wichtig bzw. als unverzichtbar angesehen. Nichtmarkierte Themen sind nicht essentiell, können die schriftliche Arbeit aber natürlich massgebend aufwerten.

Quellen

Vorwort

Die Geschichte des Kung Fu
- *Die Geburtsstunde von Shaolin*
- *Nord Shaolin*
- *Süd Shaolin*
  - *Die 5 Familien*
  - *Verbreitung im Westen*
  - *Kampfsport versus Kampfkunst*

Traditionen
- *Familienstruktur*
- *Bai Si*
- *Kung Fu Knigge*
  - *Der Kung Fu Gruss*
  - *Der Ahnenaltar*
  - *Tischmanieren*

Shaolin Hung Gar Kung Fu
- *Stammbaum*
  - *Chi Sim Sum Si*
  - *Hung Hee Gung*
  - *Luk Ah Choi*
  - *Wong Tai*
  - *Wong Kai Ying*
  - *Wong Fei Hung*
  - *Lam Sai Wing*
  - *Chiu Kow*
  - *Chiu Chi Ling*
  - *Martin Sewer*
- *Die 5 Tiere*
- *Die 5 Elemente*
- *Die 5 Hauptformen*
- *Die 12 Brücken*
- *Hung Gar Kung Fu heute*
  - *Westliche Strukturen*
  - *Die 3 Säulen*

Eigene Gedanken
- *Wie bin ich zum Hung Gar Kung Fu gekommen?*
- *Wie hat mich das Hung Gar Kung Fu verändert?*
- *Wo sehe ich mich in den nächsten 7 Jahren?*

Danksagung