



Version	#1 / 1993
	#2 / 2015
	#3 / 2016
	#4 / 2020
	#5 / 2023
	#6 / 2026

Prüfungsprogramm

Allgemeines & System-Prinzipien

Die Grade der Grundschule sind das unerschütterliche Fundament für die fortgeschrittene Ausbildung in der Combat Science des Shaolin Hung Gar Kung Fu. Sie umfassen alle grundlegenden biomechanischen Bewegungen, Techniken und geometrischen Prinzipien, auf denen die gesamte Statik unseres Systems operiert. Das präzise Durchlaufen dieser Basisstufen decodiert das System für den Trainierenden und ermöglicht ein tiefes, echtes Verständnis des Shaolin Hung Gar Kung Fu, dessen Linie über Grossmeister Chiu Chi Ling direkt aus dem südlichen Shaolin-Kloster fließt. Nebst dem fundamentalen Verständnis für diese Kampf-Physik, welches sich in dieser Zeit der Ausbildung systematisch entwickelt, ist auch die mentale Motivation ein entscheidender Faktor, weshalb Sifu Martin Sewer diese Grade als klare Meilensteine in das System integriert hat.

Kumulative Abrufbarkeit

Die Struktur unseres Systems baut lückenlos aufeinander auf. Neben den spezifischen Modulen des jeweils angestrebten Grades müssen die Anforderungen und Techniken aller zuvor erreichten Stufen zu jedem Zeitpunkt fehlerfrei, autark und unter Belastung stabil abgerufen werden können. Das System toleriert keinen Qualitätsverlust auf den tieferen Stufen.

Kompromisslose Exekution

Das Erfüllen der aufgeführten Standards verlangt weit mehr als das bloße Vorzeigen von Bewegungsabläufen. Jede Anwendung, jede Brücke und jeder Vektor muss mit absoluter Präzision, korrekter Kampf-Physik und dem unzerbrechlichen Fokus des Iron Mind demonstriert werden. Nur was unter realem Widerstand mit vollem physischem wie geistigem Einsatz standhält, wird im Mo Gwoon (武館) zertifiziert.



Weisse Schärpe

- Regelmässiges und tüchtiges Teilnehmen am Unterricht über drei bis sechs Monate.
- Demonstration von Kampfgeist und Bereitschaft.

Kosten inkl. Diplom: CHF 40.--

Gelbe Schärpe

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

Kosten inkl. Diplom: CHF 45.--

Orange Schärpe

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

Kosten inkl. Diplom: CHF 55.--

Grüne Schärpe

- Korrektes ausführen und verstehen folgender Kicks:
Frontkick, Sidekick, Roundkicks, Roundhouse-Kicks und Kombinationen

Kosten inkl. Diplom: CHF 80.--

Blaue Schärpe

- Yap Moon Kuen (1. Form), Ablauf und Anwendungen
- Fallschule

Kosten inkl. Diplom: CHF 90.--

Braune Schärpe

- Sewer Defense System
- Leichte Akrobatik

Kosten inkl. Diplom: CHF 105.--

Rote Schärpe

- Zum Kap Kuen (2. Form), Ablauf und Anwendungen

Kosten inkl. Diplom: CHF 125.--



Violette Schärpe

- Vollkontakt Freikampf

Kosten inkl. Diplom: CHF 140.--

Schwarze Schärpe / 1. Dan

- Komplettes Grundschulprogramm öffentlich und koordiniert demonstrieren
- Lauf Gar Kuen (3. Form), Ablauf und Anwendungen
- Gung Gee Fok Fuu Kuen (4. Form), Ablauf
- Schriftliche Arbeit

Kosten inkl. Diplom: CHF 155.--

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
- Seitenzahlangebe
- 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