

**Willkommen!** Auch Du bist jetzt ein Mitglied unserer Kushido Familie. Du bist ein Mitglied einer der ältesten westlichen Karate-Organisationen.

Kushido ist ein selbständiger Zweig der Kriegskünste (Budo). Du wirst einige einzigartige Aspekte entdecken, wie z.B. flexiblere und weichere Bewegungen als in den meisten anderen Systemen. Somit ist Kushido für jedes Alter, jegliche Körpergrösse und natürlich für beide Geschlechter geeignet.

Obwohl ausgezeichnet geeignet für die fünfjährigen Pré-Kushido, ist das Kushido Training letzten Endes doch ideal für die Entwicklung und Förderung Erwachsener.

Hier ein kurzer Überblick, was auf Dich zukommt.

**Regeln:** Die folgenden Regeln helfen Dir die nötigen Eigenschaften wie richtige Einstellung und Respekt, Bescheidenheit und Freundlichkeit, verbunden mit der nötigen Demut, zu entwickeln.

- Vor und nach einer Partnerübung verbeugen wir uns zueinander. Das ist eine Form des Respekts und der Dankbarkeit.
- Die Schwarzgurt Träger werden als Sempai, die Lehrer als Sensei, einige Senior Lehrer mit Shihan angesprochen.
- Beim Betreten und Verlassen der Trainingsfläche halte einen Moment inne und verbeuge Dich, um voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein.
- Die Trainingsfläche wird normalerweise nicht mit Schuhen betreten. Sie gehören ins Schuhgestell.

**Dojo:** Dies ist der Ort, an dem Du mit Gleichgesinnten regelmässig an Dir arbeitest. Eine gute Umgebung wird Dir helfen Dich am Besten zu entwickeln. Mit einer positiven Trainings-Einstellung und der nötigen Sorgfalt im Umgang mit der Dojo Einrichtung, trägst Du Deinen Teil dazu bei. Freiwilliges Wischen des Bodens alle paar Wochen ist ebenfalls eine willkommene und schöne Geste.

**Training:** Gebe immer Dein Bestes und strebe wenn immer möglich ein regelmässiges Training zweimal die Woche an. Dies ist die beste Voraussetzung für ein Weiterkommen.

Als Ergänzung zu den normalen Trainingsstunden werden auch Spezialkurse durchgeführt. Wenn immer möglich solltest Du an solchen Kursen teilnehmen, um Dein tägliches Training zu vertiefen.

Einmal jährlich findet auch ein Gashuku (Trainingslager) statt. Während sechs Tagen wird von morgens bis abends, ohne jegliche Ablenkung durch Beruf, Schule, Familie oder sonstige Alltagsverpflichtungen, trainiert.

Oder anders ausgedrückt werden dabei drei Monate Training in eine Woche verpackt. Dadurch wird eine Sicherheit erreicht, die sonst nur sehr schwer erlangt werden kann. Durch das intensive Arbeiten in der Gruppe wird die Motivation gesteigert, sowie die Kameradschaft gefördert. Du triffst Mitglieder aus anderen Dojos der Schweiz. Nicht selten bereichern auch internationale Gäste unsere Kurse.

**Disziplin:** Da Du jetzt ein Mitglied einer Budo Schule bist, wird von Dir Ordnung und Genauigkeit erwartet. Anfänglich angehalten von deinen Lehrern, später dann aus eigener Motivation, sollte ein diszipliniertes Verhalten zum Vorschein kommen.

**Kleidung:** Dein **Gi** (Trainingsanzug) ist durch Deinen Sensei erhältlich. Dasselbe gilt für Kushido T-Shirts, die ebenfalls im Training getragen werden können. An speziellen Gelegenheiten wie Prüfungen, Vorführungen, etc. muss das komplette Gi getragen werden, auf dem die Klubabzeichen aufgenäht sein müssen. Diese bekommst Du mit dem Absolvieren der ersten Prüfung.

**Monats- und Lizenzbeitrag:** Müssen im Voraus bezahlt werden. Zahlungsengpässe können jederzeit mit Deinem Sensei besprochen werden. Andernfalls komme pünktlich Deinen finanziellen Verpflichtungen nach, ohne aufgefordert werden zu müssen.

**Mitgliederausweis:** Zeige Deinen Mitgliederausweis an allen Prüfungen, Kursen etc. unaufgefordert vor. Diesen Ausweis bekommst Du mit dem Absolvieren der ersten Prüfung. Beim Vorzeigen des Mitgliederausweises kannst Du weltweit in jedem Kushido Dojo bis zu einem Monat gratis trainieren.

**Generell:** Du bist jederzeit willkommen, um jegliche Probleme oder Interessen persönlicher Natur mit Deinem Sensei zu besprechen. Er wird Dir gemäss seinen Fähigkeiten gern zur Seite stehen. Alle Dojo Leiter und viele der Instrukturen absolvierten einen Samariterkurs und verfügen über Grundkenntnisse in CPR (Herzmassage), Anatomie und Massage. Das Abzeichen ist geschützt und registriert. Die Faust im Vordergrund symbolisiert, dass durch Einsatz der ganzen persönlichen Kräfte alle Widrigkeiten und Hindernisse im Leben, symbolisiert durch das Messer im Hintergrund, überwunden werden können.

Es darf für keinen anderen Zweck verwendet oder kopiert werden.

**Ränge und Prüfungen:** Jedes Mitglied wird mit der Zeit und dem nötigen Training zu einer Prüfung akzeptiert.

Die Prüfung ist der praktische Teil. Mit zunehmendem Fortschritt wird Deine regelmässige Teilnahme und allgemeine Einstellung in den Trainingsstunden, sowie Deine persönliche Entwicklung, immer wichtigere Faktoren.

Erwachsene absolvieren 10 Prüfungen, aufgeteilt in drei Gurtfarben, weiss, grün und braun.

Die Junioren (10-15 Jahre) werden nach eigenen Kriterien eingestuft, und nicht mit den Erwachsenen verglichen. Sie absolvieren 16 Prüfungen aufgeteilt in vier Gurtfarben, weiss, orange, blau und violette.

Die ganz Jungen Pré-Kushido (5-9 Jahre) absolvieren 10 Prüfungen, aufgeteilt in zwei Gurtfarben, weiss und gelb.

Zwischen den Prüfungen muss während mindestens vier bis sechs Monaten regelmässig zweimal die Woche trainiert werden.

Wenn nur einmal die Woche trainiert wird, verlängert dies die Prüfungsabstände. Bei den Fortgeschrittenen können diese unter Umständen bis zu acht Monaten, manchmal sogar bis zu einem Jahr dauern.

**Schwarzgurt:** Der „legendäre“ Schwarzgurt, 1. Dan (Shodan) bis 5. Dan (Godan) ist in fünf Ränge unterteilt.

Sie sind vergleichsweise die Offiziersklasse des Kushido.

Um in die Schwarzgurt Ränge aufgenommen zu werden, musst Du:

- mindestens 18 Jahre alt sein
- seit mind. 5 Jahren aktiv trainieren
- mind. ein Gashuku sowie einen Promotion Kurs absolvieren
- nebst den technischen Qualitäten auch ein gewisses geistiges Verständnis und persönliche Reife zu Tage bringen

**Rotgurt:** Aufgeteilt in drei Ränge vom 6. Dan (Rukudan) zum 8. Dan (Hachidan). Benötigter Trainingseinsatz sind 25 bis 40 Jahre. Somit gibt es von dieser Klasse immer nur wenige.

Einziger 8. Dan ist zur Zeit Hanshi Denis St. John Thomson. Er ist der Lehrer von Shihan Paul und Juanita Baumann, und unterrichtet im jetzigen Honbu Dojo Kapstadt in Südafrika.

**Weissgurt:** Mit diesen letzten zwei Rängen, 9. Dan (Nanadan) und 10. Dan (Judan), schliesst sich der Kreis. Oder anders ausgedrückt:

"Wie der Anfang so das Ende".

Hier handelt es sich um mindestens ein halbes Jahrhundert aktives Training. Das ist beinahe ein ganzes Leben. In unserem Kushido Kreis haben wir noch keinen dieser Klasse.

**Und vergiss nie:** Auch der grösste Meister hat einmal angefangen.

Eine Reise um die Welt beginnt mit dem ersten Schritt.

#### **Noch mehr Informationen**

Trainingszeiten, Kursprogramm, Aktuelles, Fotos, sowie extra Infos findest Du im Internet auf unserer Homepage .

**[www.kushido.ch](http://www.kushido.ch)**

# Einige **Kushido** Informationen für Neueinsteiger

空手道

