

Menno Schmidt

Gurtprüfung – Anstrengen für den nächsten Rang

In fast allen Kampfsportarten bilden die Gurtprüfungen ein Ziel mit besonderer Herausforderung. Eine neue Gurtstufe zu erreichen ist die immer Bestätigung für Fleiß und Hingabe bei den zurückliegenden Trainingseinheiten und Veranstaltungen. Je höher die Gurtstufe, desto höher ist auch der Anspruch den man zu erfüllen hat. Im höheren Abschluss spielt nicht nur die Technik allein eine Rolle, sondern Wissen und Reife kommen dazu.

Die Gurte die es im Chikara-Gym in der Schülerkategorie zu erreichen gibt, beginnen mit dem Gelbgurt und finden ihre Fortsetzung über den Orangegurt, Grüngurt und Blaugurt bis zum Braungurt – dem sogenannten 1.Kyu.



Die Kämpfer zieren die Zertifikate und betonen den hohen Leistungsstand, der gefordert wird. Nicht allein die Farbe des Gurtes entscheidet, sondern die Fähigkeit seine Kenntnisse auch praktisch umsetzen zu können.

Die danach folgende Kategorie ist die Meisterklasse die mit dem 1. Dan Schwarzgurt beginnt und dann - möglicherweise - irgendwann im Hohen Alter mit den 10.Dan abgeschlossen werden könnte. Die letzten Dan-Grade erfordern allerdings keine Prüfung

mehr, sondern werden ehrenhalber für den Verdienst um die Sportart zum Beispiel verliehen. In den Prüfungsklassen werden die Gurte Gelb bis Grün gerne in die sogenannte Unterstufe und die darüber liegenden Gurte bis Braungurt in die Oberstufe eingeteilt. Zwischen den Prüfungen liegt immer eine Mindestvorbereitungszeit die es einzuhalten gilt und es gibt auch Altersbeschränkungen. In Ausnahmefällen können diese Beschränkungen allerdings aufgehoben und auch Gurtfarben „übersprungen“ werden.



Das ZEN-Symbol ist ein zusätzlicher Bestandteil der Master-Diplome und soll verdeutlichen, dass mit dem 1.Dan nicht etwa das Ende der Fahnenstange erreicht ist, sondern sich ein neuer Weg und eine tiefgründige Haltung anbahnen sollten.

Zum 16. oder vielleicht auch zum 17.Mal hat der Chikara-Gym wieder Gurtprüfungen durchgeführt. Diese orientieren sich vom technischen Inhalt her an die Prüfungsordnungen namhafter Verbände. Die Rahmenbedingungen, die erst den Zugang zur Prüfung ermöglichen, sind aber sehr individuell und CGB-typisch. Vor den eigentlichen Prüfungen ist erst einmal die Fitness an den Geräten unter Beweis zu stellen. Bei der Oberstufe ist darüber hinaus, dann sogar das Deutsche Sportabzeichen erforderlich, das mittlerer Weile durch Heike

Schmidt offiziell abgenommen werden darf. Eine besondere Auflage hatten die Anwarter



Seit etwas mehr als einem Jahr sehr engagiert dabei. Hakim übersprang den Gelbgurt und legte mit Bravour die Orangegurt-Prüfung hin.

auf Braungurt zu erfüllen. ber mehr als sieben Monate wurde in regelmäßigen Abständen eine interne bungsleiterausbildung durchgeführt. ber den Tellerrand hinweg, hatten die zukünftigen „Sempai“ sich mit Trainingslehre, Kompetenzen, Führungsstilen, Jugendschutzgesetz, sowie mit Anatomie und Kampfgeregeln auseinander zu setzen. Abgefragt wurde das Wissen am Ende der praktischen Prüfung in mündlicher Form.

Die diesmalige Prüfung stand unter einem neuen Licht. 15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellten sich der Herausforderung. Eine tolle Resonanz und zugleich auch ein sehr angenehmes Feedback an mich als Trainer und Prüfer. Hier wurde Vertrauen und Loyalität mehr als eindeutig unter Beweis gestellt. Und selbst ein „Komitee“ ließ sich auf die Beine stellen. Kurzerhand stellte Jan Bonk sich als Co-Prüfer zur Verfügung. Zusammen hatten wir vor Jahren an Lehrgängen und Dan-Prüfungen im Kickboxen nach K1-Statuten erfolgreich teilgenommen. Während Jan seine Prfungslaufbahn mit den 2.Dan abschloss, konnte ich den 3.Dan noch machen. Eine Konstellation, die vor einigen Jahren das Recht mit sich brachte, im eigenen Verein bis zum 2.Dan Prüfungen abnehmen zu dürfen. Und

genau dies führte dann letztendlich zu folgenden Ergebnissen:

Gelbgurt: Leon Freese, Feemke Kruse, Lara Felisiak

Orangegurt: Hakimullah Hakimi (Gelb übersprungen), Alina Winterboer, Ilona Heijen, Heiko Rieken, Franz Philipp

Blaugurt: Silke Smidt (Grün übersprungen)

Braungurt: Tomke Nanninga, Jannes Nordbrock



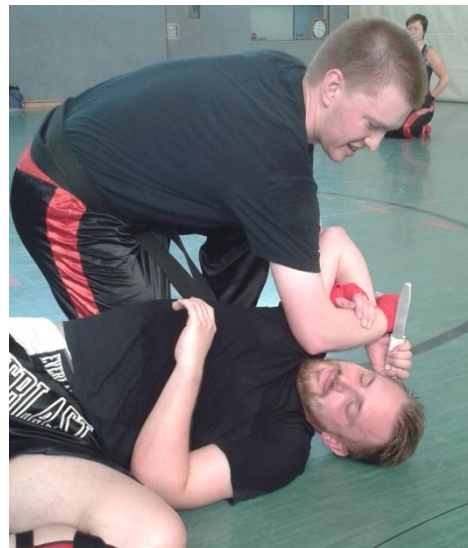
1.Dan - Kein Grund zum Ausruhen! Direkt am nächsten Morgen „regenerierte Finja bei einer Crossbike-Trainingstour über 46km. Seit ihrem 1.Lebensjahr ist die 16-Jährige dabei und hat nur wenige Veranstaltungen verpasst. 2016 legte sie den 4.Khan im Muay Thai ab.

1.Dan Schwarzgurt: Finja Schmidt (Braun übersprungen, Ausnahmeregelung Altersgrenze), Heike Schmidt

2.Dan Schwarzgurt: Klaas-Enno Haken, René Kloppenborg

Nicht nur mit Füßen und Fäusten und nicht nur gegen unbewaffnete Angreifer stark sein: Das ist die Meisterklasse! (Bild rechts)

Klaas-Enno und René bei ihrer SV-Darbietung zum 2.Dan.



Ein gutes und zufriedenes Team. Der Nachwuchs steht eindeutig in den Startlöchern und nach den Sommerferien, soll die Kindergruppe wieder neue Interessenten aufnehmen.



Trotz beruflicher Engpässe die Zeit zum Trainieren finden wollen. Das ist die Kunst, die der Sport abverlangt. Heiko hat es durchgezogen und sich den Orangegurt redlich erarbeitet.



*Schöne Ferien!
OSU Men.*