KUNG FU KLUB

SEIT 1999

DEIN KFK-COCKPIT

Dein Cockpit. Dein Weg.

Orientierung, Bedienung und Begleitung
für Deinen persönlichen Lernweg.

Ömer B. Çoruh

Der Weg beginnt mit einem Schritt.

MAGAZIN · BEDIENUNG · WEGBEGLEITER

DIGITALE AUSGABE 1.0 · 08.10.2026

ANKOMMEN

Zwischen unseren Stunden.

Eine Bewegung bleibt. Eine Frage kommt mit nach Hause. Und manchmal erkennst Du erst später, was Dir im Unterricht begegnet ist.

Ein Platz für Deinen Weg

Dafür ist Dein Cockpit da. Du kannst nachlesen, womit wir uns beschäftigen, Dein Üben festhalten und Deinen eigenen Gedanken wieder begegnen.

Du musst nicht alles auf einmal benutzen. Beginne mit einem Anliegen: Was möchte ich heute finden, festhalten oder verstehen? Dieses Heft führt Dich von dort zum passenden Bereich – und zeigt Dir, wo Du das Ergebnis wiederfindest.

Unser gemeinsamer Unterricht bleibt der Ort der Begegnung. Das Cockpit verbindet die Stunden mit dem, was dazwischen in Dir weiterarbeitet.

Dein Ömer B. Çoruh

Zu dieser Ausgabe

Digitale Ausgabe 1.0 · 8. Oktober 2026. Die Anleitung beruht auf den festgesetzten KFK-Quellen. Die echten Beispielansichten stammen aus dem freigegebenen Magazin „Meine Spuren“ vom September 2026. Einzelne Beschriftungen und Anordnungen können heute abweichen.

Die gezeigten Einträge und Zahlen sind Beispiele. Für Deinen persönlichen Weg sind Dein eigenes Konto, die dort angezeigte Woche und Deine tatsächlich gespeicherten Inhalte maßgeblich.

DEIN WEG DURCH DIESES HEFT

Finden. Tun. Wiederfinden.

Du kannst von vorn beginnen oder direkt zu Deinem Anliegen springen. Die Seitenzahlen sind in der PDF anklickbar.

Ankommen und verstehen

04 Der erste Zugang
05 Hilfe beim Anmelden
06 Deine Woche im Cockpit
07 Sechs Räume
08 Dein Wochenrhythmus

Dein Tun festhalten

09 Lehrbuch und Lerninhalte
10 Medien benutzen
11 Der Trainingseintrag
12 Speichern und wiederfinden
13 Der Timer
14 Das Kraftbuch
15 Filter und Regelmäßigkeit

Deine Wahrnehmung bewahren

16 Mein Ich
17 Sechs Perspektiven
18 Der erste eigene Satz
19 Die acht Fragen
20 Deine Wochen-Spur speichern
21 Dein persönliches Buch
22 Zeitspur und Lehrplanstand
23 Freie Seiten
24 Eine freie Seite anlegen

Gemeinsam weitergehen

25 Vierzig Wochen und Pausen
26 Familienzugänge
27 Jüngere Schüler begleiten
28 Zum Live-Termin
29 Im Live-Raum
30 Einladen
31 Abmelden und Ende
32 Wenn etwas nicht klappt
33 Der schnelle Rückweg
34 Deine nächste Begegnung
35 Begriffe und Ausgabe

01 · DEIN ZUGANG

Dein erster Besuch.

Du brauchst Deinen persönlichen Anmeldenamen und Dein Kennwort. Beides gehört zu Deinem eigenen Konto.

So gehst Du vor

1. **Einladung öffnen**
   Lies die persönliche Zugangsnachricht des KFK. Darin findest Du Deinen Anmeldenamen und den Einstieg ins Cockpit.
2. **Kennwort festlegen**
   Öffne den persönlichen Link in der separaten Kennwortmail. Lege Dein eigenes Kennwort fest. Der Link ist zeitlich begrenzt.
3. **Am Cockpit anmelden**
   Öffne die Cockpit-Adresse aus Deiner Einladung. Trage den Anmeldenamen genau wie dort angegeben und Dein Kennwort ein. Verwende nicht automatisch die E-Mail-Adresse als Anmeldenamen.
4. **Dein Konto erkennen**
   Prüfe nach der Anmeldung, ob Dein eigener Name angezeigt wird. Erst dann arbeitest Du in Deinen persönlichen Bereichen.

Der bekannte Einstieg

cockpit.zentrale.coruh.de

Die Adresse ist in der KFK-Zugangsquelle dokumentiert. Maßgeblich bleibt der geprüfte Link aus Deiner persönlichen Einladung. Eine abweichende Anmeldung klärst Du, bevor Du Daten eingibst.

Für heute genügt: hineingehen, umsehen und einen nächsten Schritt finden.

01 · HILFE BEIM ANMELDEN

Wenn der Zugang hakt.

Beginne bei Deiner eigenen Einladung. So vermeidest Du, versehentlich im Konto eines anderen Familienmitglieds zu landen.

Kennwortmail fehlt

Prüfe auch den Spamordner. Wähle auf der Anmeldeseite **„Kennwort vergessen?“** und verwende Deinen persönlichen Anmeldenamen.

Der Link ist abgelaufen

Fordere über **„Kennwort vergessen?“** einen neuen Link für Dein Konto an. Dein bisheriger persönlicher Inhalt wird dadurch nicht neu angelegt.

Der Name wird nicht erkannt

Vergleiche den Anmeldenamen Zeichen für Zeichen mit der Einladung. Die bestätigte Vornamenregel nutzt Kleinbuchstaben; beispielsweise wird „ö“ als „oe“ geschrieben. Erfinde aber keinen Namen aus dieser Regel.

Mehrere Zugänge, eine Mailbox

Öffne die Nachricht für die richtige Person. Eine gemeinsame Familienadresse bedeutet nicht, dass alle denselben Anmeldenamen oder dasselbe Konto verwenden.

Keine eindeutige Zuordnung?

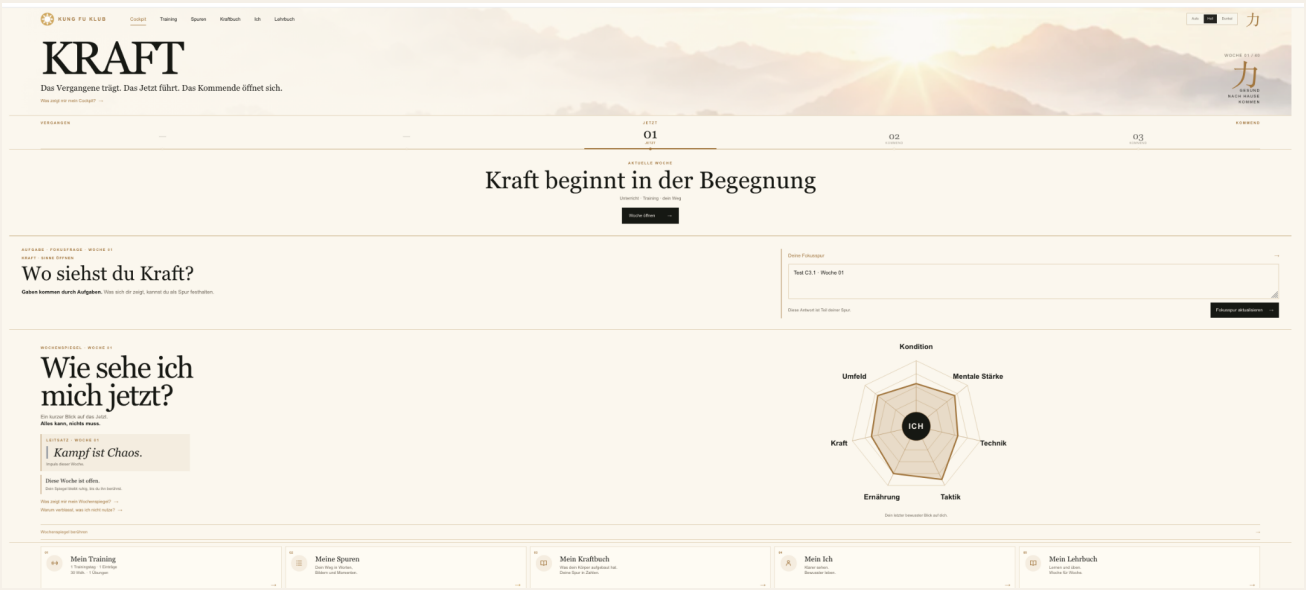
Wende Dich an Ömer über den bekannten KFK-Kontakt. Nenne, für wen der Zugang bestimmt ist und an welcher Stelle Du nicht weiterkommst. **Schicke kein Kennwort und keinen persönlichen Kennwortlink mit.** Lege nicht auf Verdacht ein zweites Konto an.

Ein persönliches Konto ist der Anfang einer persönlichen Spur.

02 · ORIENTIERUNG

Eine Woche vor Dir.

Im Cockpit erkennst Du den gemeinsamen Bezug Deiner Woche und die Wege zu Deinen persönlichen Bereichen.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Diese Übersicht zeigt die damalige Anordnung; sie ist keine neue Live-Aufnahme.

Thema und Fokus

Lies das Thema und die Frage der Woche. In der Beispielansicht heißt die Frage „Wo siehst du Kraft?“. Diese Frage ist ein Beispiel – nicht der feststehende Inhalt jeder Woche.

Dein nächster Einstieg

Gehe von Deinem Anliegen aus: Inhalt nachlesen, Training festhalten, eigene Gedanken lesen oder eine neue Beobachtung ergänzen. Du musst nicht alle Bereiche nacheinander abarbeiten.

Die Seitenfarbe

Hell, Dunkel und Auto sind Darstellungsweisen. Im Spuren-Buch bleibt die helle Buchseite Teil der Gestaltung. Eine andere Farbe ist kein anderes Konto und kein neuer Lernstand.

02 · SECHS RÄUME

Alles hat seinen Platz.

Die pädagogische Ordnung verbindet sechs Räume. Die tatsächliche Reihenfolge im Menü kann davon abweichen.

Cockpit

Orientierung. Welche Woche ist der gemeinsame Bezug? Welche Frage begleitet sie? Von hier findest Du den passenden Einstieg.

Ich

Selbstwahrnehmung. Du betrachtest Dein erfasstes Tun, Deine eigene Spur und die daraus dargestellte Wirkung.

Kraftbuch

Dein festgehaltenes Tun. Aufgaben, Einträge, Wiederholungen und Zeit werden im Zusammenhang sichtbar.

Lehrbuch

Inhaltlicher Kompass. Hier begegnen Dir die freigegebenen Inhalte der Wochen und die zugeordneten Medien.

Training

Deine konkrete Übung. Du hältst Aufgabe, Fokus und Umfang fest. Hier liegt auch der dokumentierte Eingabeweg der Wochen-Spur.

Spuren

Dein persönliches Buch. Du liest Deine Wahrnehmungen, früheren Fassungen und ergänzenden Seiten wieder.

Inhalte geben Richtung. Dein Tun und Deine eigenen Worte geben dem Weg seine persönliche Gestalt.

02 · DEINE WOCHE

In Deinem Rhythmus.

Eine mögliche Verbindung zwischen Unterricht und Cockpit. Keine zusätzliche Pflichtliste, die Du täglich erfüllen musst.

So gehst Du vor

1. **Vor dem Unterricht**
   Schau im Cockpit auf die Woche und im Lehrbuch auf die freigegebenen Inhalte. Nimm eine Frage mit, die Du im gemeinsamen Üben verfolgen möchtest.
2. **Beim Üben**
   Beschäftige Dich mit einer Aufgabe, die Du aus dem Unterricht kennst. Entscheide, worauf Du dabei achtest.
3. **Nach dem Üben**
   Halte das tatsächlich Getane unter Training fest. Schreibe anschließend eine Beobachtung in Deine Wochen-Spur.
4. **Beim Wiederkommen**
   Lies Deine letzte Spur. Was ist noch offen? Was erkennst Du heute anders? Nimm diese Verbindung wieder in den Unterricht mit.

Klein anfangen

Ein überschaubarer Anfang kann sein: **eine Aufgabe, ein gespeicherter Eintrag, ein eigener Satz.** Dabei bleiben Umfang und Aussage Deine. Die Beispiele dieses Hefts sind keine Trainingsmengen und keine versprochenen Ergebnisse.

Die nächste Begegnung beginnt nicht bei null. Du bringst mit, was Du inzwischen wahrgenommen hast.

03 · LEHRBUCH

Der Lehrplan gibt Richtung.

Im Lehrbuch findest Du die veröffentlichte Wochenfassung. Sie hat sieben gleichberechtigte Bereiche.

Grundlagen

Grundlegende Inhalte der jeweiligen Woche.

Selbstverteidigung

Die dafür freigegebenen Inhalte und Aufgaben.

Freikampf

Der entsprechende Teil des gemeinsamen Lernens.

Form

Die veröffentlichten Inhalte zur Form.

Mental

Die mentalen Bezugspunkte der Woche.

Technik

Die dafür beschriebenen technischen Inhalte.

Workout

Der veröffentlichte Übungsteil der Woche. Welche Inhalte darin stehen, legt die Lehrkraft mit der Freigabe fest.

So benutzt Du die Woche

Öffne **Lehrbuch**, wähle die gewünschte Woche und lies den passenden Bereich. Öffne zugehörige freigegebene Medien. Notiere eine Frage für den Unterricht, wenn eine Beschreibung unklar bleibt.

Eine noch unveröffentlichte Woche ist kein verlorener persönlicher Eintrag. Lehrplan und Deine eigene Spur sind getrennte Inhalte.

03 · INHALTE UND MEDIEN

Lesen. Hören. Anschauen.

Freigegebene Medien ergänzen den Wocheninhalt. Nicht jede Woche muss jede Medienart enthalten.

Dokument und Präsentation

Öffne das dem Inhalt zugeordnete Medium. Nutze dessen angezeigte Seiten- oder Folienbedienung. Achte darauf, ob Du im Medium oder wieder im Cockpit bist.

Bild

Betrachte die für das Thema wichtige Stelle. Eine Abbildung kann einen Hinweis zeigen; sie ersetzt keine unklare Ausführungsanleitung im Unterricht.

Audio

Starte die Wiedergabe und prüfe die Lautstärke. Unterbrich an einer Stelle, die Du noch einmal hören möchtest.

Video

Starte die freigegebene Aufnahme im Medienraum. Halte an, wenn Du eine Stelle wiederholen möchtest. Die Verfügbarkeit hängt von der Freigabe ab.

Wieder in Deinen Lernweg

Kehre über den angebotenen Rückweg zum Lehrbuch oder Cockpit zurück. Halte tatsächliches eigenes Üben anschließend unter **Training** fest; Deine Wahrnehmung gehört in die **Wochen-Spur**.

Eine Aufnahme ansehen ist noch kein gespeicherter Trainingseintrag.

04 · TRAINING

Dein Tun bekommt einen Eintrag.

Du hältst fest, womit Du Dich tatsächlich beschäftigt hast. Der Fokus beschreibt, worauf Du dabei geachtet hast.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Oberer Ausschnitt des Trainingseintrags. Die Speicheraktion liegt außerhalb dieses Bildausschnitts.

Aufgabe und Trainingstag

Benenne die geübte Aufgabe so, dass Du sie später wiedererkennst. Prüfe den Tag des Trainings.

Fokus und Umfang

Ergänze Deinen Fokus sowie die tatsächlich passenden Angaben zu Wiederholungen, Sätzen und Dauer. Trage keine Beispielwerte nur deshalb ein, weil sie im Bild stehen.

Die berührten Perspektiven

Eine Aufgabe besitzt nicht automatisch eine feste Klasse. Wähle die beim konkreten Üben angesprochenen Bereiche. **Herz wirkt bei jedem festgehaltenen Training automatisch mit.** In der Beispielansicht wird das ausdrücklich angezeigt.

Danach

Die Speicheraktion und das Wiederfinden des Eintrags gehören zum gleichen Weg. Beides folgt auf der nächsten Seite.

04 · SPEICHERN UND WIEDERFINDEN

Ein Eintrag. Ein klarer Nachweis.

Verlassen und Wiederöffnen zeigen Dir, ob Du den Eintrag tatsächlich wiederfindest. Ein ausgefülltes Formular allein genügt dafür nicht.

So gehst Du vor

1. **Eintrag vorbereiten**
   Öffne Training. Prüfe Trainingstag, Aufgabe, angesprochene Bereiche und die von Dir eingetragenen Mengen oder Zeiten.
2. **Bewusst speichern**
   Benutze die Speicheraktion des Trainingseintrags. Warte auf die Rückmeldung. Der Timer ersetzt diesen Schritt nicht.
3. **Eintrag ansehen**
   Prüfe in der Trainingsansicht, ob die Aufgabe mit den richtigen Angaben erscheint.
4. **Im Kraftbuch wiederfinden**
   Öffne Kraftbuch. Suche nach der Aufgabe und kontrolliere den gewählten Zeitraum beziehungsweise aktive Filter.
5. **Später wieder öffnen**
   Kehre zum Eintrag zurück. So erkennst Du die Verbindung zwischen Deiner Eingabe und der gespeicherten Übersicht.

Ein Rechenbeispiel – keine Trainingsvorgabe

Zwei Sätze mit jeweils zwölf Wiederholungen ergeben **24 Wiederholungen**. Eine dazu festgehaltene Dauer von sechs Minuten bleibt eine eigene Angabe. Im historischen Prüflauf wurde genau diese Kombination gespeichert und nach Wiederanmeldung wiedergefunden. Die Bildschirmbilder dieses Hefts zeigen teilweise andere Testwerte.

Rückmeldung unklar?

Prüfe zuerst die vorhandenen Einträge, bevor Du erneut speicherst. Siehe auch die Hilfe auf Seite 32.

04 · TRAININGSZEIT

Der Timer gibt einen Rahmen.

Er führt durch Aktiv- und Ruhezeiten. Die tatsächliche Trainingsdauer und Dein Trainingseintrag werden dadurch nicht automatisch gemessen oder gespeichert.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Ausschnitt „Trainingszeit“ mit den dort sichtbaren Bedienelementen.

So gehst Du vor

1. **Zeitfenster einstellen**
   Wähle die gewünschte Gesamtzeit und – für ein Intervall – Aktiv- und Ruhezeiten. Die Werte 5 Minuten, 20 Sekunden und 10 Sekunden im Bild sind Beispiele.

2. **Beginnen und anhalten**
   Mit „Start“ beginnst Du den Timer. „Stopp“ hält ihn an; „Zurücksetzen“ setzt ihn zurück. Prüfe die Anzeige nach Deiner Aktion.

3. **Klang bewusst wählen**
   Die Klangsteuerung betrifft die akustische Begleitung. Deine Übung und Dein gespeicherter Trainingseintrag bleiben davon getrennt.

Timer bedienen. Tatsächlich üben. Das Getane anschließend gesondert festhalten.

05 · KRAFTBUCH

Was Du aufgebaut hast.

Im Kraftbuch begegnet Dir Dein erfasstes Tun als Übersicht. So kannst Du Aufgaben wiedererkennen und an sie anknüpfen.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Die Beispielaufgabe und ihre Werte stammen aus einem Prüfkonto.

Trainingstage

Die Tage, an denen Training erfasst wurde. Mehrere Einträge an einem Tag sind nicht mehrere Trainingstage.

Einträge und Aufgaben

Ein Eintrag hält eine konkrete Übung fest. Dieselbe Aufgabe kann in mehreren Einträgen wiederkehren.

Wiederholungen und Zeit

Die Angaben stammen aus den festgehaltenen Übungen. Eine angezeigte Zeit ist keine Bewertung Deiner Aufmerksamkeit.

Fokus und Rückblick

Hier kannst Du wiederfinden, was Dich beim Üben beschäftigt hat. Wähle daraus eine Aufgabe für Deinen nächsten bewussten Blick.

Wenn Du etwas vermisst

Prüfe zuerst die Suche, den Bereichsfilter und den Zeitraum. Vergleiche anschließend mit Deinem Trainingseintrag.

05 · FILTER UND REGELMÄSSIGKEIT

Eine Anzeige braucht ihren Bezug.

Bevor Du einen Wert deutest, frage: Welcher Zeitraum ist ausgewählt? Welche Aufgabe und welcher Bereich werden gerade gezeigt?

So gehst Du vor

1. **Suche ansehen**
   Prüfe, ob im Suchfeld ein Begriff steht. Entferne ihn für einen vollständigen Überblick.
2. **Bereichsfilter prüfen**
   Die Beispielansicht bietet „Alle berührten Bereiche“ und eine Filteraktion. Ein gewählter Bereich kann Aufgaben ausblenden, die ihn nicht berührt haben.
3. **Mit dem Training vergleichen**
   Fehlt eine Aufgabe weiterhin, öffne ihren Trainingseintrag. Eine leere gefilterte Liste bedeutet nicht automatisch, dass Daten gelöscht wurden.

„Use it or lose it“

Die Regelmäßigkeitsanzeige bezieht sich auf das im Cockpit Erfasste. Sie macht sichtbar, was zuletzt berührt wurde und was länger unberührt blieb.

Sie ist **kein Messgerät für Deinen Wert als Mensch** und keine vollständige Aussage darüber, was Du außerhalb des Cockpits gelernt hast.

Deine eigene Deutung

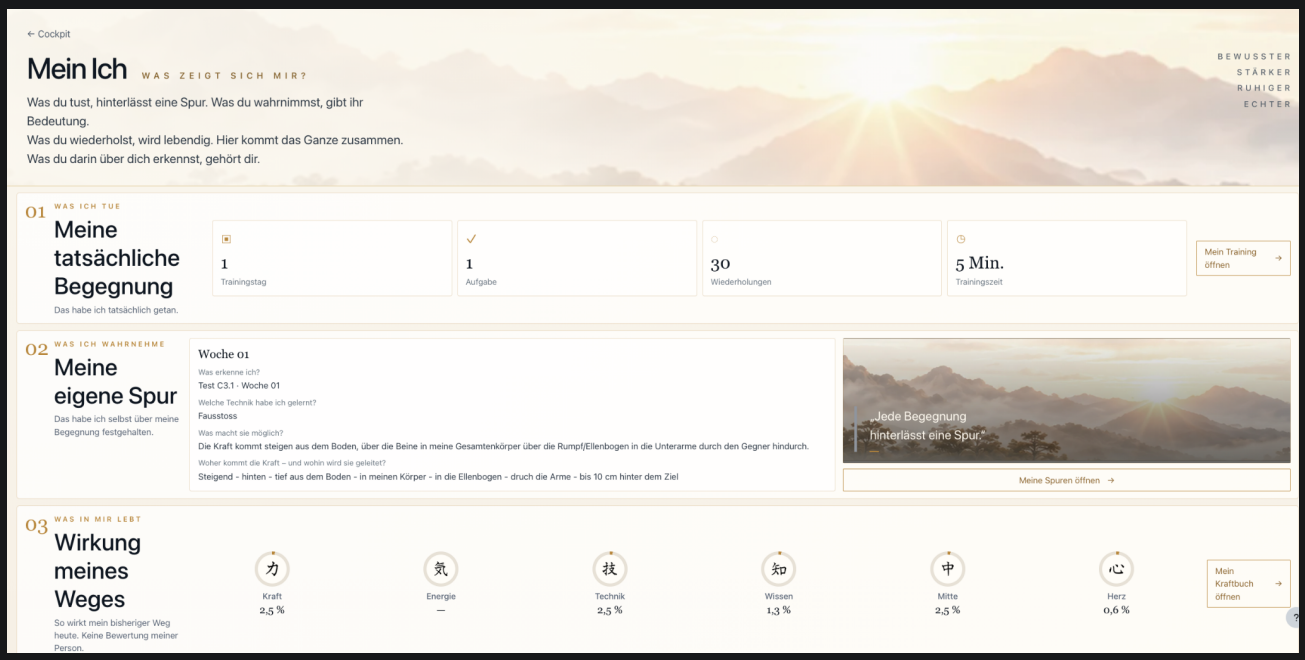
Eine Zahl kann den Anlass zum Nachsehen geben. Was eine Erfahrung für Dich bedeutet, beschreibst Du selbst – in Deinen Beobachtungen, Fragen und Erkenntnissen.

Die Übersicht zeigt Einträge. Deinen Weg verstehst Du im Zusammenhang.

06 · MEIN ICH

Was zeigt sich jetzt?

„Mein Ich“ bringt drei Ebenen zusammen: Deine tatsächliche Begegnung, Deine eigene Spur und die dargestellte Wirkung Deines Weges.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Die drei Ebenen stehen im Original untereinander.

Tun und Wahrnehmen

Die Trainingsübersicht zeigt, was Du festgehalten hast. Die persönliche Spur zeigt Deine Worte dazu. Beides darf unterschiedlich ausführlich sein.

Wirkung im System

Die Darstellung ergibt sich aus den erfassten Aktivitäten und Spuren. Sie ist keine Note für Deine Person und kein Nachweis einer bestimmten körperlichen Fähigkeit.

Deine Frage

Was erkenne ich heute über mich?
Nimm diese Frage mit in Deine persönliche Reflexion. Die genaue aktuelle Eingabestelle und ihre Speicheraktion werden vor der endgültigen Ausgabe noch am Cockpit abgeglichen.

06 · SECHS PERSPEKTIVEN

Sie gehören zusammen.

Kraft, Energie, Technik, Wissen, Mitte und Herz bilden eine miteinander verbundene Lernordnung. Keine neue Rangtreppe.

Kraft

Ein Blickwinkel auf das, was in Deiner Begegnung wirksam wird.

Energie

Ein Blickwinkel auf das, was Du einbringst und in Bewegung bringst.

Technik

Ein Blickwinkel auf das konkrete Wie einer Handlung.

Wissen

Ein Blickwinkel auf das, was Du verstanden hast und beschreiben kannst.

Mitte

Ein Blickwinkel auf Deine Ausrichtung im Ganzen.

Herz

Ein Blickwinkel auf Deine Beteiligung am gemeinsamen und persönlichen Weg.

Die Ordnungen unterscheiden

Sechs Perspektiven helfen beim Betrachten. **Sieben Lehrbuchbereiche** ordnen die Inhalte. **Acht Fragen** geben Deiner Wochen-Spur eine Form. **Vierzig Wochen** bilden den gemeinsamen Zeitrahmen.

Die kurzen Erläuterungen auf dieser Seite sind Lesehilfen, keine zusätzlichen Berechnungsregeln des Cockpits.

Alles ist da. Der Blick richtet sich auf das, was Dir gerade begegnet.

07 · DEINE WOCHEN-SPUR

Ein eigener Satz genügt als Anfang.

Eine Beobachtung muss nicht fertig klingen. Sie soll Dir später helfen, an eine wirkliche Erfahrung anzuknüpfen.

Vom allgemeinen Urteil zur Beobachtung

„Heute war es gut“ lässt vieles offen. Konkreter wäre zum Beispiel:

„Beim zweiten Versuch habe ich genauer auf meinen Stand geachtet. Den Unterschied möchte ich im nächsten Unterricht noch einmal prüfen.“

Das ist ein Schreibbeispiel, keine Behauptung über eine bestimmte Technik oder über Deine Erfahrung.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Ausschnitt der Wochenfrage im Buch. Das Schreibbeispiel oben ist eine neue redaktionelle Lesehilfe.

Deine Sprache bleibt Deine

Schreibe so, dass Du Dich selbst wiedererkennst. Ein kurzer genauer Satz ist brauchbar. Später darfst Du ergänzen, was Du inzwischen verstanden hast.

Die Spur soll Dich wieder zu einer Erfahrung führen – nicht zu einer perfekten Formulierung.

07 · ACHT FRAGEN

Wahrnehmen wird beschreibbar.

Die Wochen-Spur verbindet Deine Erkenntnis mit der konkret erlernten Bewegung. In dieser Reihenfolge bleiben die Fragen zusammen.

01 · Was erkenne ich?

Beschreibe Deine eigene Beobachtung.

02 · Was habe ich verstanden? Was weiß ich jetzt?

Formuliere den Zusammenhang in Deinen Worten.

03 · Welche Fragen sind durch meine Erkenntnis entstanden?

Halte fest, was Du weiter untersuchen möchtest.

04 · Welche Technik habe ich gelernt?

Benenne die Technik, mit der Du Dich beschäftigt hast.

05 · Wie wird sie ausgeführt?

Beschreibe nur, was Du verstanden hast. Unklarheiten gehören als Fragen dazu.

06 · Was macht sie möglich?

Beschreibe ihre Möglichkeit im erlernten Zusammenhang.

07 · Wann und wofür setze ich sie ein?

Beziehe Dich auf den im Unterricht geklärten Einsatz.

08 · Woher kommt die Kraft – und wohin wird sie geleitet?

Halte den von Dir verstandenen Verlauf fest.

07 · DEINE SPUR SPEICHERN

Festhalten und wieder öffnen.

Der dokumentierte Eingabeweg liegt in „Training“. „Meine Spuren“ führt Dich anschließend durch das gespeicherte Buch.

So gehst Du vor

1. **Die richtige Woche öffnen**
   Prüfe zuerst die Woche. Öffne unter Training die persönliche Wochen-Spur mit ihren acht Fragen.
2. **Deine Worte eintragen**
   Ergänze Deine Beobachtungen und offenen Fragen. Prüfe vor dem Speichern, ob Du noch in Deinem eigenen Konto bist.
3. **Die Spur speichern**
   Verwende die Speicheraktion der Wochen-Spur. Sie ist nicht dieselbe Handlung wie das Starten des Timers.
4. **Im Buch wiederfinden**
   Öffne Spuren beziehungsweise Meine Spuren und blättere zur betreffenden Woche. Prüfe, ob Deine Worte dort erscheinen.
5. **Frühere Fassung ansehen**
   Gehe zur Zeitspur dieser Woche. Die dort gespeicherten Fassungen machen den früheren Stand wieder zugänglich.

Nach einer Ergänzung

Speichere die ergänzte Spur bewusst und öffne sie erneut. Die historische Prüfung hat das Wiederfinden aller acht Texte, ihrer Woche und ihres Lehrplanbezugs nach Wiederanmeldung belegt.

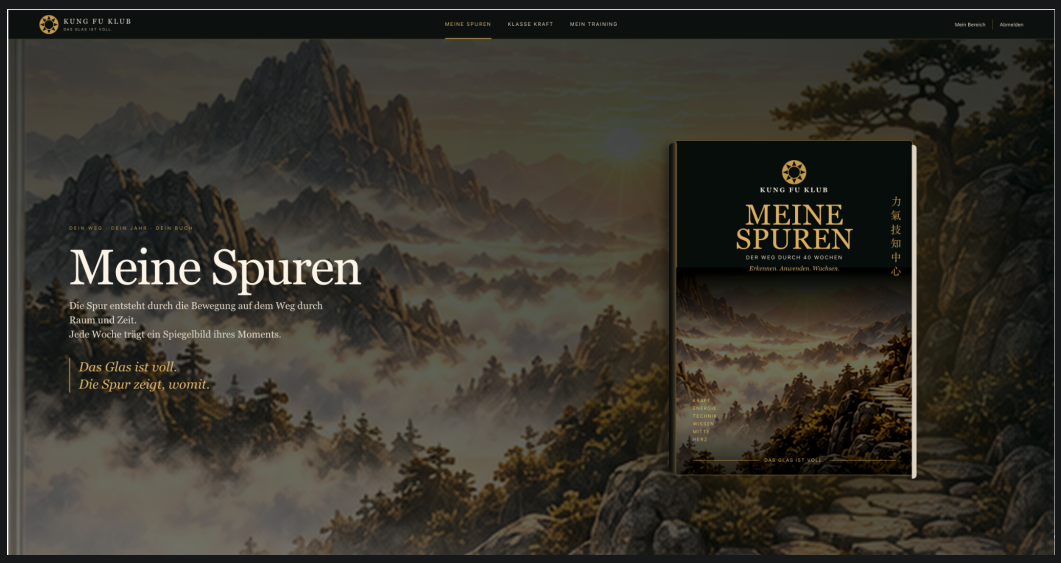
Nicht zweimal auf Verdacht

Bleibt die Rückmeldung unklar, sieh zuerst im Buch und in der Zeitspur nach. Sichere noch ungespeicherten Text privat, bevor Du eine Seite neu lädst.

08 · MEINE SPUREN

Dein Weg wird lesbar.

Aus gespeicherten Beobachtungen, Fragen und Ergänzungen entsteht Dein persönliches digitales Buch.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Der Eingang zum persönlichen Buch.

Vom Beginn in die Wochen

Am Anfang stehen Deine persönlichen Angaben und Dein Beginn. Danach begegnen Dir die Wochen: ihr Lehrplan, Deine Wochen-Spur, frühere Fassungen und ergänzende Seiten.

Blättere bewusst weiter oder zurück. Prüfe dabei die angezeigte Woche. So erkennst Du, ob Du gerade den aktuellen Lehrplan, eine persönliche Spur oder eine ältere Fassung vor Dir hast.

Du liest nicht nur, was Du getan hast. Du begegnest dem, was Du dabei wahrgenommen hast.

08 · ZEITSPUR

Dein damaliger Blick bleibt erhalten.

Wenn Du eine Spur ergänzt, bekommt auch die frühere Fassung ihren Platz. So kannst Du Entwicklungen in Deinen eigenen Worten wiedererkennen.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Ausschnitt: frühere Fassungen und der Hinweis zur fehlenden historischen Lehrplanverknüpfung.

Eine Fassung auswählen

Öffne die Zeitspur der gewünschten Woche. Wähle eine gespeicherte Fassung und lies ihre damaligen Worte. Achte auf die Kennzeichnung der aktuellen Fassung.

Welcher Lehrplan gehört dazu?

Bei entsprechend gebundenen Spuren wird der veröffentlichte Lehrplanstand vom Speicherzeitpunkt mitgeführt. Ein heutiger Plan ist nicht automatisch der damalige.

„Damals nicht verknüpft“

Bei älteren ungebundenen Spuren kann der historische Lehrplanbezug fehlen. Der Hinweis macht diese Grenze sichtbar. Er bedeutet nicht, dass Deine persönliche Spur deshalb verloren ist.

08 · FREIE SEITEN

Raum für das, was zusätzlich entsteht.

Nicht jede Beobachtung passt in eine der acht Fragen. Ergänzende Seiten gehören ebenfalls zu Deiner Woche.



Historische Testansicht · September 2026. Einträge und Zahlen sind Beispiele. Ausschnitt: die vier Arten ergänzender Seiten.

Freie Spur

Für Gedanken und Notizen ohne feste Form.

Tagesseite

Für einen Tag, eine Begegnung oder einen Augenblick.

Reflexionsseite

Für einen Gedanken, dem Du ausführlicher nachgehen möchtest.

Bild / Impuls / Zitat

Für etwas, das Dich erinnert oder einen Gedanken anstößt. Ein fremdes Zitat kennzeichnest Du mit seiner Herkunft.

Die Zuordnung bleibt wichtig

Wähle vor dem Anlegen die passende Woche. Ein verständlicher Titel hilft Dir beim späteren Wiederfinden.

08 · EINE FREIE SEITE ANLEGEN

Ein Gedanke bekommt mehr Raum.

Du arbeitest innerhalb Deines persönlichen Buches und der ausgewählten Woche.

So gehst Du vor

1. **Zur Woche gehen**
   Öffne Meine Spuren und blättere zu der Woche, zu der Deine Ergänzung gehören soll.

2. **Ergänzende Seiten öffnen**
   Gehe zu „Freie Spur · Ergänzende Seiten“. Öffne die Auswahl über den angebotenen Zugang beziehungsweise das Plus.

3. **Eine Seitenart wählen**
   Wähle Freie Spur, Tagesseite, Reflexionsseite oder Bild / Impuls / Zitat passend zu Deinem Anliegen.

4. **Inhalt festhalten**
   Trage die im Formular angebotenen Angaben ein, insbesondere einen wiedererkennbaren Titel und Deinen Inhalt. Prüfe Datum und Wochenbezug.

5. **Speichern und zurückkehren**
   Speichere die Seite. Öffne sie anschließend über ihren eigenen Eintrag erneut und prüfe, ob Titel und Inhalt erhalten sind.

Ein möglicher Titel

„Die Frage auf dem Heimweg“ ist leichter wiederzufinden als „Notiz 1“. Formuliere den Titel so, dass er Dich an Deinen tatsächlichen Anlass erinnert.

Keine zusätzliche Trainingsmenge

Eine freie Seite ist eine persönliche Ergänzung. Das bloße Anlegen erzeugt keine zusätzliche Übung, Wiederholung oder Trainingsminute.

09 · VIERZIG WOCHEN

Gemeinsame Zeit. Persönliche Spuren.

Der gemeinsame Weg wird durch die Lehrkraft begonnen. Deine eigene Geschichte entsteht aus dem, was Du unterwegs festhältst.

40

WOCHEN

Ein Rahmen für Begegnungen, Übung und Rückblick.

Der gemeinsame Start

Die Lehrkraft startet den Durchlauf bewusst für alle zugeordneten Mitglieder. Der persönliche Beginn in Deinem Buch ist kein zweiter Startschalter.

Wenn die Schule aussetzt

Die festgesetzte Ausnahmefunktion liegt bei der Lehrkraft. Eine gemeinsame Pause verschiebt den Ablauf; sie überspringt keine Lernwoche und setzt Deine gespeicherten Spuren nicht zurück.

Beim Wiederkommen

Orientiere Dich an der angezeigten gemeinsamen Woche. Schau im Lehrbuch auf die freigegebenen Inhalte und lies Deine letzte persönliche Spur. Eine eigene Abwesenheit ist nicht automatisch eine Pause für die ganze Schule.

Dein Jahreswerk

Über den Weg wächst Dein persönliches Buch. Dieses Heft verspricht keinen noch ungeprüften Export- oder Druckknopf für den Jahresabschluss. Das bereits lesbare Buch und ein möglicher späterer Export sind unterschiedliche Dinge.

09 · FAMILIE

Gemeinsam begleiten. Persönlich bleiben.

Jedes Familienmitglied arbeitet mit seinem eigenen Zugang – auch wenn die Nachrichten in derselben Mailbox ankommen.

So gehst Du vor

1. **Die Person zuordnen**
   Prüft, für welches Familienmitglied die Einladung bestimmt ist. Verwendet genau dessen persönlichen Anmeldenamen.
2. **Den Namen im Cockpit prüfen**
   Kontrolliert nach der Anmeldung den angezeigten Namen. Die nächste Eingabe gehört zu diesem Konto.
3. **Beim Wechsel abmelden**
   Meldet die erste Person bewusst ab, bevor sich die nächste Person am gemeinsamen Gerät anmeldet.
4. **Eigene Worte bewahren**
   Unterstützt bei der Bedienung. Die Beobachtung bleibt die des jeweiligen Schülers.

Eine gemeinsame E-Mail-Adresse

Die festgesetzte Familienregel erlaubt den eindeutig zugeordneten Familienkontakt, wenn keine eigene bestätigte Mitgliedsadresse vorhanden ist. Daraus wird **kein gemeinsames Familienkonto**.

Begleitung und Einsicht unterscheiden

Eine Elternrolle oder allgemeine Einsicht in alle persönlichen Inhalte wird hier nicht vorausgesetzt. Welche Zugänge und Einsichten tatsächlich eingerichtet sind, wird bei Unklarheit mit Ömer geklärt.

09 · JÜNGERE SCHÜLER

Die Beobachtung gehört dem Kind.

Beim Lesen, Tippen und Wiederfinden kann Begleitung helfen. Die Antwort muss dabei nicht erwachsener klingen, als sie ist.

Ein gemeinsamer kleiner Weg

Lest die Frage einmal zusammen. Lasst das Kind erzählen, woran es sich erinnert. Haltet seine Worte fest – kurz und verständlich. Lest sie danach noch einmal gemeinsam.

Die Frage lautet nicht: „Welche Antwort klingt richtig?“ Sondern: **„Ist das das, was Du sagen möchtest?“**

Beim Eingeben

Helft mit dem passenden Feld und dem Speichern. Ergänzt keine vermeintlichen Erkenntnisse, die das Kind nicht selbst beschrieben hat.

Beim Wiederfinden

Öffnet die gespeicherte Seite gemeinsam. So wird sichtbar: Die eigenen Worte sind später wieder da.

Ein möglicher Anfang

„Ich habe heute etwas zweimal ausprobiert. Beim zweiten Mal habe ich auf etwas anderes geachtet.“

Das ist nur ein Schreibeinstieg. Die konkrete Beobachtung kommt vom Kind.

Ein eigener Satz kann mehr tragen als eine fremde, vollkommen klingende Erklärung.

10 · LIVE-UNTERRICHT

Vor dem gemeinsamen Termin.

Ein Live-Termin beginnt mit dem für Dich angekündigten Zugang. Ein Termin ist nicht automatisch schon ein geöffneter Raum.

So gehst Du vor

1. **Ankündigung lesen**
   Prüfe Datum, Uhrzeit und den vorgesehenen Zugang in Deiner KFK-Nachricht oder im Cockpit. Verwende den für Dich bestimmten Termin.
2. **Mit dem eigenen Konto öffnen**
   Melde Dich am Cockpit an und nutze den beim Termin angebotenen Zugang. Ein nicht angezeigter oder noch geschlossener Raum ist kein Anlass, ein fremdes Konto zu verwenden.
3. **Tonverbindung wählen**
   Folge dem angebotenen Audio-Dialog. Zum Sprechen brauchst Du den Mikrofonzugang; reines Zuhören bleibt davon unterschieden.
4. **Ton tatsächlich prüfen**
   Kontrolliere das gewählte Mikrofon und die Tonausgabe. Nutze einen angebotenen Audio-Test, bevor die gemeinsame Arbeit beginnt.

Kamera und Umgebung

Prüfe vor einer Kameraübertragung, was im Bild zu sehen ist. Schließe fremde persönliche Unterlagen aus dem Blick. Die Kamera wird bewusst freigegeben, nicht mit einer Anmeldung gleichgesetzt.

Stand dieser Strecke

Die Hinweise erklären die Vorbereitung. Der aktuelle KFK-Raumeinstieg und ein gemeinsamer echter Bild-/Tontest müssen vor der endgültigen Ausgabe noch aufgenommen werden. Deshalb zeigt diese Arbeitsfassung keinen nachgebauten Live-Screenshot.

10 · MITEINANDER IM RAUM

Hören. Antworten. Rücksicht nehmen.

Ein verständlicher Ton und ein klarer Umgang mit Aufnahmen gehören zum gemeinsamen Arbeiten.

Wenn Du sprechen möchtest

Prüfe, ob Du mit Mikrofon verbunden bist und ob es stummgeschaltet ist. Eine reine Hörverbindung überträgt Deine Stimme nicht.

Wenn Du gerade zuhörst

Schalte Dein Mikrofon stumm, wenn Umgebungsgeräusche die gemeinsame Arbeit stören. Achte beim nächsten Beitrag wieder auf den Mikrofonstatus.

Du hörst nichts

Prüfe die Lautstärke, das ausgewählte Ausgabegerät und die Audioverbindung im Raum. Ein sichtbarer Raum allein beweist noch keinen verbundenen Ton.

Man hört Dich nicht

Prüfe Mikrofonwahl, Stummschaltung und die Browserfreigabe für das Mikrofon. Melde eine bleibende Störung über den verfügbaren Kommunikationsweg.

Aufnahme und persönliche Anliegen

Beachte, ob eine Aufnahme angekündigt ist. Frage vor einem persönlichen Beitrag nach, wenn der Aufnahmestatus unklar ist. Vertrauliche Anliegen gehören in einen passend geschützten Austausch.

Eine Aufnahme wird nicht automatisch als vollständiger Unterrichtsfilm für alle freigegeben. Im Lehrbuch erscheinen die dafür veröffentlichten Inhalte.

Nach dem Termin

Verlasse den Raum über seine Beenden- beziehungsweise Verlassen-Funktion. Halte eigenes Üben und persönliche Erkenntnisse anschließend in den dafür vorgesehenen Cockpit-Bereichen fest.

11 · EINLADEN

Ein Mensch lädt einen Menschen ein.

Über „Einladen“ kannst Du eine persönliche Einladung zur nächsten aktuell buchbaren kostenfreien Kennenlernzeit auf den Weg bringen.

So gehst Du vor

1. **Einladen öffnen**
   Öffne den Menüpunkt „Einladen“ in Deinem Cockpit.
2. **Adresse prüfen**
   Trage die E-Mail-Adresse der Person ein, die Du kennst und einladen möchtest. Prüfe die Schreibweise und die angezeigte Kennenlernzeit.
3. **Bewusst versenden**
   Verwende „Einladung senden“. Warte auf die Rückmeldung, statt wiederholt auf die Versandaktion zu drücken.
4. **Der anderen Person Raum lassen**
   Die eingeladene Person entscheidet selbst, ob sie aus der Einladung eine Anfrage zur Kennenlernzeit machen möchte.

Die Einladung ist noch keine Buchung und keine Platzzusage.

Aktuelle Termine statt alter Daten

Orientiere Dich an der im Cockpit angebotenen Kennenlernzeit. Dieses Heft druckt absichtlich keine Termine aus früheren Einladungen als künftig gültige Termine ab.

Wenn keine klare Rückmeldung erscheint

Prüfe den angezeigten Hinweis. Löse nicht auf Verdacht mehrere Einladungen aus. Kläre einen unklaren Ausgang mit Ömer.

11 · ZUGANG UND MITGLIEDSCHAFT

Abmelden ist nicht „Ende“.

Zwei Wege, unterschiedliche Folgen. Lies die Aktion vor Deiner Bestätigung.

Abmelden · Deinen Besuch beenden

Zum Verlassen Deines Kontos verwendest Du **Abmelden**. Das ist besonders wichtig an einem gemeinsam genutzten Gerät. Eine Abmeldung ist keine Kündigung Deiner Mitgliedschaft.

Ende · Eine Kündigung auf den Weg bringen

„Ende“ führt zum Kündigungsweg. Vor dem Versand wird Dir der Kündigungstext gezeigt. Lies ihn vollständig, prüfe die Person und die Angaben und bestätige den verbindlichen Versand nur, wenn Du diese Kündigung tatsächlich erklären möchtest.

Der dokumentierte Kündigungsweg

1. **Text und Betroffenheit prüfen**
   Bei Familienverträgen muss klar sein, welche Mitgliedschaften betroffen sind und wer die Erklärung abgibt. Unklarheiten klärst Du vor dem Versand.
2. **Versand bewusst bestätigen**
   Der dokumentierte Weg verlangt eine ausdrückliche Bestätigung und die Aktion „Kündigung senden“.
3. **Nachweise aufbewahren**
   Bewahre Rückmeldung, Referenz und persönliche Kopie auf. Die formale Bestätigung mit dem Beendigungsdatum folgt aus dem Kündigungsprozess.
4. **Bei fehlender Bestätigung reagieren**
   Verwende den in der Rückmeldung oder Kopie angebotenen Problem-Link. Eine Versandkopie und die formale Bestätigung sind unterschiedliche Dokumente.

Kein Übungsklick

Der Kündigungsversand ist keine Demonstration und kein Funktionstest. In dieser Anleitung wird keine allgemeine Kündigungsfrist oder pauschale Familienwirkung festgelegt.

12 · HILFE

Wenn etwas nicht klappt.

Halte zuerst fest, wo Du bist und was Du gerade getan hast. Ein gezielter Rückweg ist besser als wiederholtes Klicken.

Eintrag nicht zu sehen

Prüfe Konto, Woche, Zeitraum, Suche und Filter. Öffne Training und danach die Zielansicht erneut. Ist der Speicherstatus unklar, suche zuerst nach einem bereits vorhandenen Eintrag.

Noch ungespeicherter Text

Sichere Deine eigenen Worte privat, bevor Du neu lädst oder Dich abmeldest. Eine Bildschirmansicht ist kein Beleg, dass der Text bereits gespeichert ist.

Lehrbuchwoche leer

Prüfe, ob für diese Woche schon etwas veröffentlicht wurde. Deine persönliche Spur und eine Lehrplanfreigabe sind getrennte Inhalte.

Medium öffnet nicht

Merke Dir Woche, Bereich und Medientitel. Prüfe, ob Du noch angemeldet bist. Melde den konkreten Hinweis; lade nicht auf Verdacht neue Programme herunter.

Anmeldung erscheint erneut

Sichere ungespeicherte eigene Texte, soweit möglich. Melde Dich über den bekannten Cockpit-Zugang erneut an. Prüfe danach, ob der letzte Eintrag vorhanden ist.

Ansicht am Telefon zu klein

Vergrößere gezielt die benötigte Stelle oder nutze die zusätzliche lineare Lesefassung dieses Hefts. Eine schlecht lesbare Stelle im Cockpit meldest Du mit dem betroffenen Bereich.

So wird eine Meldung brauchbar

Bereich · Woche · letzte Aktion · sichtbarer Hinweis · Gerät und Browser.
Ein Bildausschnitt darf helfen. Schicke keine Kennwörter, Zugangstoken oder fremden persönlichen Inhalte mit.

12 · SCHNELLER RÜCKWEG

Was möchtest Du jetzt tun?

Die passende Seite führt Dich direkt in die Handlung. In der PDF sind die Seitenverweise anklickbar.

Hineinkommen

04 Mich zum ersten Mal anmelden

05 Ein Kennwortproblem klären

26 Das richtige Familienkonto verwenden

Meine Woche benutzen

09 Den freigegebenen Lehrplan finden

10 Ein Medium verwenden

12 Mein Training speichern und prüfen

13 Den Timer bedienen

Mein eigenes Buch benutzen

20 Eine Wochen-Spur speichern

21 Mein Buch öffnen

22 Eine frühere Fassung lesen

24 Eine freie Seite hinzufügen

Verbunden bleiben

28 Mich auf einen Live-Termin vorbereiten

30 Eine bekannte Person einladen

31 Abmeldung und Kündigung unterscheiden

32 Ein konkretes Problem melden

Ein Anliegen. Ein passender Weg. Ein Ergebnis, das Du wiederfindest.

12 · DEINE NÄCHSTE BEGEGNUNG

Nimm eine Frage mit.

Dein Cockpit ist kein Abschluss des Lernens. Es hält etwas bereit, mit dem Du wieder in die Begegnung gehen kannst.

Was möchtest Du wieder aufnehmen?

Lies Deine letzte persönliche Spur. Wähle einen Gedanken, den Du im nächsten Unterricht prüfen oder genauer verstehen möchtest.

Welche Stelle braucht eine Erklärung?

Notiere die passende Woche, Aufgabe oder Technik. Damit kann Deine Frage im Unterricht an etwas Konkretes anknüpfen.

Was möchtest Du später wiederfinden?

Halte nach dem Unterricht fest, was sich in Deinem Blick verändert hat. So verbindet sich die neue Begegnung mit Deiner früheren Frage.

Du kommst wieder. Mit dem, was Du inzwischen gesehen hast.

Dein eigener nächster Schritt

Eine Frage lesen. Eine Aufgabe bewusst üben. Eine Erfahrung festhalten.

Welche dieser Handlungen jetzt zu Dir passt, ergibt sich aus Deinem Anliegen – nicht aus der Länge dieses Hefts.

12 · BEGRIFFE UND AUSGABE

Damit wir vom Gleichen sprechen.

Die Begriffe helfen Dir, Inhalte, persönliche Einträge und gemeinsame Steuerung auseinanderzuhalten.

Fokus

Worauf Du in einer konkreten Begegnung Deine Aufmerksamkeit richtest.

Trainingseintrag

Die gespeicherte Beschreibung dessen, was Du geübt hast, mit den passenden Umfangsangaben.

Wochen-Spur

Deine eigenen Worte zu den Fragen der Woche.

Zeitspur

Die erreichbaren früheren Fassungen einer persönlichen Wochen-Spur.

Freigabe

Die bewusste Veröffentlichung gemeinsamer Inhalte durch die Lehrkraft.

Jahreswerk

Dein über den gemeinsamen Weg gewachsenes persönliches Buch. Nicht gleichbedeutend mit einem bereits geprüften Exportverfahren.

Ausgabe und Herkunft

Dein Cockpit. Dein Weg. · Digitale Ausgabe 1.0 · 08.10.2026.
Für den KUNG FU KLUB · Ömer B. Çoruh.

Gestaltung: KFK-DNA Level 2 und Originalelemente aus dem R04-Master. Beispielansichten: freigegebenes „Meine Spuren“-Magazin V1.1, September 2026. Texte und Bedienbegleitung dieser Ausgabe sind eine neue Redaktion auf diesen Grundlagen.

Das getrennte Produktionsverzeichnis dokumentiert Quellen, Bildausschnitte, Nachweise und noch offene Prüfungen. Keine technische Änderung des Cockpits durch diese Ausgabe.

IMPRESSUM · VERANTWORTUNG

Impressum.

Dein Cockpit. Dein Weg. · Digitale Ausgabe 1.0 · 08.10.2026

Anbieter · Herausgeber

Kung Fu Klub
Inhaber: Ömer Bülent Çoruh
Senefelder Straße 3
77656 Offenburg
Deutschland

Kontakt

Telefon: +49 781 639 21 18
E-Mail: fragen@kungfuklub.de
Web: kungfuklub.de
Lesesammlung:
lesen.zentrale.coruh.de

Verantwortlich für den Inhalt

Ömer Bülent Çoruh
Senefelder Straße 3 · 77656 Offenburg · Deutschland

Externe Verweise

Für Inhalte verlinkter externer Seiten sind deren jeweilige Betreiber verantwortlich. Wenn uns eine Rechtsverletzung bekannt wird, entfernen wir den betreffenden Verweis.

Urheberrecht

Die vom Kung Fu Klub veröffentlichten Inhalte und Werke unterliegen dem Urheberrecht. Eine Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers.

Ausgabe · Herkunft

© 2026 Ömer Bülent Çoruh · Kung Fu Klub.
Konzeption, Herausgabe und inhaltliche Verantwortung: Ömer B. Çoruh. Redaktionelle, gestalterische und technische Ausarbeitung mit KI-Unterstützung.
Gestaltung: KFK-DNA Level 2. Historische Beispielansichten aus dem freigegebenen „Meine Spuren“-Magazin V1.1.
Für verlinkte digitale Angebote gelten die dort veröffentlichten Datenschutzinformationen.

KUNG FU KLUB · SEIT 1999

Dein Weg wird lesbar.

Du übst. Du nimmst wahr. Du hältst fest.
Und Du kannst wiederkommen.

Ömer B. Çoruh

Das Glas ist voll.
Die Spur zeigt, womit.