



I-SHIN

8.Kyu - Gelbgurt

Mit dem gelben Gürtel beginnt dein Weg in den Kampfkünsten. Es gibt noch eine Menge zu lernen und zu trainieren. Die Voraussetzungen um weiterzugehen sind denkbar einfach: Sei immer nett zu deinen Trainingspartner_innen und deinen Trainer_innen und versuche Spaß mit auf die Matte zu bringen.

Stand Oktober 2010

Theorie

- * Zahlen 1-10
- * Yoi! - Achtung
- * Yamee! - Aufhören

Ukemi (Fallschule)

- * vorwärts
- * rückwärts

Tachi waza (Fußstellungen)

- * Heisoku dachi (geschlossen Füße)
- * Musubi dachi (Pinguin Stellung)
- * Yoi dachi (Achtungsstellung - Füße schulterbreit)
- * Zenkutsu dachi (Ausfallschritt)

Keri waza (Tritttechniken)

- * Mae geri (Tritt nach vorne)
- * Low kick (Tritt mit dem Schienbein)

Uchi waza (Angriffstechniken)

- * Oi zuki (Gleichseitiger Fauststoß)
- * Gyaku zuki (Ungleichseitiger Fauststoß)

Uke waza (Verteidigungstechniken)

- * Gedan barai (Block von oben nach unten)
- * Age uke (Block von unten nach oben)

Kihon waza (Grundschule)

- * vorwärts und rückwärts gehen in Zenkutsu dachi mit den Techniken aus Uchi / Uke und Keri waza

Kombination

- * Gelbgurtkombination

Kata

- * Taikyoku shodan (Schrittfolge)



Weitere Informationen auf www.i-shin.de