



I-SHIN

4.Kyu - Violettegurt

Als Träger_in des violetten Gürtels gehörst du bereits zu den fortgeschrittenen Schüler_innen im Dojo. Deine Haltung gegenüber den Kohais und Sempais im Training und abseits der Matte, sollte widerspiegeln, wie du selbst gerne behandelt werden willst.

Du darfst den Satz "Jedes Training beginnt und endet mit Respekt" jetzt mit Leben füllen und so ein Vorbild für alle sein.

Stand November 2010

Theorie

- * Shomen (vorne im Dojo)
- * Ura-Shomen (hinten im Dojo)
- * Gi (Trainingsanzug)
- * Obi (Gürtel)
- * Seiza (Kniesitz)
- * Koshi (Hüfte)
- * Waza (Technik)

Ukemi

- * Crossrolle
- * Sprungrolle
- * Ball aus der Bewegung aufnehmen
- * Highfall auf die weiche Matte
- * Vorwärtsrolle – Radschlagen – Rückwärtsrolle

Tachi waza

- * Doppelschritt
- * Samurailauf

Keri waza

- * Uramawashi geri

Nage waza

- * Seoi Otoshi

Uchi waza

- * Tetsui uchi
- * Shotei uchi

Übungen mit Partner_in

- * festgelegte Angriffe in allen Angriffstufen müssen abgewehrt werden

Kata

- * Kata Gokyu



Weitere Informationen auf www.i-shin.de