



I-SHIN

6.Kyu - Weiß-grüngurt

Du hast den orangenen Gürtel hinter dir gelassen und bereitest dich auf die nächste volle Farbe vor. Der weiß-grüne Gürtel soll dich daran erinnern, dass du nah dran bist aber noch eine Menge lernen musst. Der grüne Gürtel wartet auf dich, verdienen musst du ihn dir aber beim regelmäßigen Training.

Stand Oktober 2010

Theorie

- * Zahlen 1-30
- * Uke
- * Tori
- * Mae
- * Mawashi

Ukemi

- * vorwärts
- * rückwärts
- * seitwärts

Tachi Waza

- * Kiba dachi

Keri Waza

- * Yoko geri

Uchi Waza

- * Oi zuki
- * Gyaku zuki
- * San bon ren zuki

Uke Waza

- * Uchi Uke
- * Soto Uke

Kihon Waza

- * Vorwärts und rückwärts gehen in Zenkutsu dachi

Kombination

- * Orangegurtkombination

Kata

- * Taikyoku shodan



Weitere Informationen auf www.i-shin.de