5.Kyu - Blaugurt

Der blaue Gürtel markiert die Mitte deines bisherigen Weges als Kampfkunstschüler_in zum schwarzen Gürtel. Du hast bereits einen weiten Weg hinter dich gebracht und weißt inzwischen was du für ein gutes Training brauchst. Du bringst dich als Teil der Gemeinschaft ein, in dem du gewissenhaft und konzentriert trainierst.

Stand November 2010

Theorie

* Zahlen 1-40
* Sensei (Meisterin und Meister)
* Sempai (fortgeschrittene Schüler_innen)
* Kohai (Schüler_innen, die nach mir angefangen haben)
* Verhalten im Dojo
  - Verbeugen beim Betreten/ Verlassen
  - nicht auf die Türschwelle/ Mattenunmrandung treten
  - nicht fluchen, andere nicht ärgern
* Wer sind die Personen über dem Shomen?
  - (v.l. Morihei Uechiba - Aikido, Gichin Funakoshi - Karate, Jigoro Kano - Judo)
* Was heißt I-SHIN?
  - "Ein Herz" und "Etwas von ganzem Herzen tun"
  - I = Eins, Shin = Herz, Geist, Seele

Ukemi

* vorwärts - weiterlaufen, umdrehen
* rückwärts - nach hinten aufstehen, nach vorne aufstehen
* seitwärts - nach hinten aufstehen, nach vorne aufstehen

Tachi waza

* Kokotsu dachi

Keri waza

* Ushiro geri

Nage waza

* Kote gaeshi

Uchi waza

* Mawashi zuki
* Ura zuki

Uke waza

* Shuto uke
* Haito uke

Kombinationen

* Alle drei Kombinationen aus Gelb-, Orange und Grüngurt

Weitere Informationen auf www.i-shin.de