



5.Kyu - Blaugurt (min. 2,5 Jahre Training | Kosten 45 Euro)

www.i-shin.de

Der 1. blaue Gürtel soll bei regelmäßigem Training ca. 1 Jahr nach dem grünen Gürtel abgelegt werden können und beinhaltet sowohl neue Techniken, als auch bereits bekannte Kombinationen. Die Anforderungen an diesen Gürtel sind höher als bisher, was sich vor allem in der Auflösung der Kombinationen aus dem Gelb-, Orange-, und Grüngurt zeigt. Die für das Kindertraining entwickelte Kata Gokyu fasst alle Kombinationen in einer langen Abfolge zusammen.

Außerdem ist es erforderlich, dass die grundsätzlichen Regeln des Dojos eingehalten werden.

Theorie

(Übersicht auf www.i-shin.de)

- Zahlen
(1-40)
- Sensei
(Meister/ Meisterin)
- Sempai
(fortgeschritte/r Schüler/in)
- Kohei
(nieder/e Schüler/in)
- Verhalten im Dojo
 - Verbeugung beim Betreten/ Verlassen
 - nicht auf Türschwelle/ Mattenumrandung 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/ vorne aufstehen
- seitwärts - nach hinten/ vorne aufstehen

Tachi Waza

- Zenkutsu Dachi
- Kokotsu Dachi
- Kiba Dachi

Uke Waza

- Haito Uke
- Shuto Uke

Uchi/ Tsuki Waza

- Shuto Uchi
- Tettsui Uchi
(Mae Tettsui, Mawashi Tettsui, Ushiro Tettsui)

Keri Waza

- Ushiro Geri
- Uramawashi Geri

Naga Waza

- O Soto Gari
- Seoi Otoshi
- Kote Gaeshi
- Shiho Nage

Kihon

- Tettsui Techniken in Zenkutsu Dachi
(Mae Tettsui, Mawashi Tettsui, Ushiro Tettsui)
- im Wechsel
Shuto Uchi in Kokotsu Dachi
Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki

Kombinationen

- alle 3 Kombinationen aus Gelb-/ Orange- und Grüngurt

Bunkai/ Anwendungen

- Auflösungen der 3 Kombinationen

Kata

- Kata Gokyu

Aktuelle Informationen zu japanischen Begriffen, Zahlen und Bildern, findet ihr auf unserer Internetseite www.i-shin.de unter „Information“.