



## 8.Kyu - Gelbgurt

www.i-shin.de

(6 Monate Training | Kosten 7,5 Euro)

Der gelbe Gürtel ist der Einstieg in das Gürtlesystem des I-SHIN und sollte bei regelmäßigem Training nach einem halben Jahr abgelegt werden können. Der theoretische und technische Teil der Prüfung soll eine reibungslose Teilnahme am Training sicherstellen. Zu beachten ist, dass nicht die Prüfung an sich, sondern das wiederholte Üben ausschlaggebend für ein erfolgreiches Training ist. Die Prüfung des gelben Gürtels stellt für die Prüfungsteilnehmer\_innen und die Leiter\_innen der Trainingsgruppe gleichermaßen eine erste Überprüfung des Trainings dar.

### Theorie

(Übersicht auf [www.i-shin.de](http://www.i-shin.de))

- Zahlen  
(1-10)
- Yoi!  
(„Achtung!“)
- Hajime!  
(„Beginnt!“)
- Yame!  
(„Schluss!“)

### Ukemi Waza

- vorwärts
- rückwärts

### Tachi Waza

- Heisoku dachi
- Musubi dachi
- Yoi dachi
- Zenkutsu dachi

### Uke Waza

- Gedan Barai
- Age Uke

### Uchi/Tsuki Waza

- Oi zuki
- Gyaku zuki

### Keri Waza

- Mae Geri
- Lowkick

### Kihon Waza

- vorwärts/ rückwärts gehend Zenkutsu dachi  
(mit Gedan barai/ Age Uke/ Oi Tsuki/ Gyaku Tsuki/  
Mae Geri)

### Kombinationen

- zurücktreten in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai/ vorgehen Oi Tsuki/ vorgehen Mae Geri/ stehend Nihon Ren Tsuki

### Kata

- Taikyoku Shodan

Aktuelle Informationen zu japanischen Begriffen, Zahlen und Bildern, findet ihr auf unserer Internetseite [www.i-shin.de](http://www.i-shin.de) unter „Information“.