



## 6.Kyu - Grüngurt (insg. 18 Monate Training | Kosten 22,5 Euro)

www.i-shin.de

Der grüne Gürtel dient der Erweiterung des Technikrepertoires einer/ eines I-SHIN und seine Prüfung sollte nach cirka anderthalb Jahren Training abzulegen sein.

Theoretischer und technischer Teil des grünen Gürtels beinhalten jeweils viele neue Begriffe und Techniken, so werden erstmalig Würfe und Empi/ Hiza Techniken geübt.

### Theorie

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

- Zahlen  
(1-30)
- Uke  
(Verteidiger/Verteidigerin)
- Tori  
(Angreifer/Angreiferin)
- Nage  
(Wurf, die werfende Person)
- Mawate!  
(Wendung!)
- Mae  
(Vorderseite, vorne)
- Yoko  
(Seite, seitlich)
- Ushiro  
(Hinten)
- Mawashi  
(Halbkreis)

### Ukemi

- vorwärts ohne rollen
- rückwärts ohne rollen
- seitwärts aus dem Stand

### Tachi Waza

- Zenkutsu Dachii
- Kiba Dachii

### Uke Waza

- Nagashi Uke
- Haishu Uke

### Uchi/ Tsuki Waza

- Empi Uchi  
(Mae Empi, Mawashi Empi, Ushiro Empi, Yoko Empi)

### Keri Waza

- Yoko Geri
- Hiza Geri

### Naga Waza

- O Soto Gari
- Seoi Otoshi
- Kote Gaeshi

### Kihon

- vorwärts/rückwärts gehen in Zenkutsu dachi  
(mit Soto Uke/ Uchi Uke/ Tate Oi Tsuki/  
Tate Gyaku Tsuki/ Kin Geri)

### Kombinationen

- Zenkutsu dachi mit Mae Empi/ Kiba dachi mit Yoko Empi/ umsetzen in Zenkutsu dachi mit Mawashi Empi/ zurück in Kokotsu dachi mit Ushiro Empi

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