



7.Kyu - Orangegurt (insg. 12 Monate Training | Kosten 15 Euro)

www.i-shin.de

Der orangene Gürtel dient dem Ausbau der bereits erlernten Grundtechniken des I-SHIN und sollte bei regelmäßigem Training ein halbes Jahr nach der Gelbgurtprüfung abgelegt werden können.

Theoretischer und technischer Teil des dieses Gürtels dienen gezielt dem Ausbau verschiedener Grundtechniken, wie Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Zenkutsu Dachi und der Einführung neuer Techniken, wie Soto Uke, Uchi Uke, Mawashi- und Kin Geri.

Theorie

(Übersicht auf www.i-shin.de)

- Zahlen
(1-20)
- Osu!
(„Ich habe verstanden“, Dulden & Streben)
- Dojo
(wörtl. „Ort des Weges“ / Trainingsraum)
- Sensei
(Meister/Meisterin)
- Sempai
(fortgeschrittene/r Schüler/in)
- Gürtelreihenfolge
(weiß, gelb, orange, grün, blau 1/2, braun1/2/3, schwarz 1-8)
- Angriffsstufen
(Jodan, Chudan, Gedan)

sonstige Anforderungen

- Gürtelbinden

Ukemi Waza

- vorwärts (links/ rechts)
- rückwärts (links/ rechts)
- seitwärts (links/ rechts)

Tachi Waza

- Zenkutsu dachi

Uke Waza

- Uchi Uke
- Soto Uke

Uchi/Tsuki Waza

- Oi zuki
- Gyaku zuki
- Tate zuki

Keri Waza

- Kin Geri
- Mawashi Geri

Kihon Waza

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

Kombinationen

- zurücktreten in Zenkutsu Dachi mit Uchi Uke/
stehend Gyaku Tsuki/ vorgehen Kin Geri/
stehend Gyaku Tsuki

Kata

- Taikyoku Shodan
(ohne Zählen, mit Kiai, sichere Technikabfolge)

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