

## **Dôjô kun**

- Eins ist:* Vervollkommene deinen Charakter!  
*Eins ist:* Bewahre den Geist der Aufrichtigkeit!  
*Eins ist:* Entfalte den Geist der Bemühung!  
*Eins ist:* Sei höflich!  
*Eins ist:* Bewahre dich vor übertriebener Leidenschaft!

### **3. Kyu - brauner Gürtel (Chairo-Obi)**

Die Farbe des braunen Gürtels soll den Schüler an die Macht der Berge erinnern und daran, dass es nun an der Zeit ist, sich mit dem Kosmos, dem Himmel zu befassen, damit ihm der Aufstieg zur Meisterschaft bewusster wird. Der Schüler muss nun die richtige Führung des Körperschwerpunktes sowohl in der Vorwärts- als auch in der Rückwärtsbewegung beherrschen ebenso wie den Wechsel von einer Grundstellung in die andere. Darüber hinaus sollte die Koordination zwischen Armen und Beinen und der Körperhaltung, der richtigen Stellung der Hüfte und der Schultern sowie die angemessene Spannung bei der Endausführung der einzelnen Fuß- und Fausttechniken beherrscht werden. Braun ist eine Farbe, die nicht nur unauffällig ist, sondern auch eine gewisse Bescheidenheit verkörpert und stabilisierend auf die Sicherheit des Einzelnen wirkt. Sie hat auch eine unbeugsame Kraft im Hintergrund, die letztendlich den Aufstieg zum Erfolg garantiert, die der treibende Faktor zum Meistergrad ist. Der Schüler zeichnet sich nun dadurch aus, dass er aktiv und zielstrebig, mächtig und mitleidlos, führend und erneuernd ist, eine eigenkritische Selbstbetrachtung bildet sich, er ist kritikfreudiger gegenüber dem Meister und seinen Mitschülern, aber auch leider oft anmaßend und verletzend.

空  
手  
道

# Karate Dojo

Rotenburg

## **Trainingskarte**

Vorname:

Nachname:

In den nachfolgenden Kästchen ist jeweils die Teilnahme am Training durch den/die Trainer/in zu bestätigen. Diese Karte ist immer beim Training mitzuführen. Bei Vergessen oder Verlust werden keine Einheiten nachgetragen. Sind alle Kästchen bis zur Markierung ausgefüllt, besteht die Möglichkeit, nach Rücksprache mit dem Trainer zur Gürtelprüfung zugelassen zu werden.

Viel Spaß beim Training!

Vorbereitung zum 3. Kyu

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	