

## **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!

## **5. Kyu - blauer Gürtel (Aori-Obi)**

Der blaue Gürtel soll an die Reinheit und Klarheit des lebensspendenden Wassers erinnern, aber auch an seine ungezügelte und gefährliche Kraft. Die Farbe des Wassers soll den Schüler ermahnen und daran erinnern, dass das kostbare Gut auf dieser Welt für uns alle da sein sollte - und er dementsprechend mit seinem Wissen und Handeln sehr sorgsam umgehen sollte. Die von ihm vorgeführten Grundtechniken müssen nun schon sehr fließend sein. Die Ausführung und Endstellungen der Techniken sollten gut mit dem Hüfteinsatz und dem Schwerpunkt koordiniert sein. Der blaue Gürtel verlangt von dem Schüler eine hohe Konzentration und ist eigentlich der schwierigste Kyugrad. Das Verhalten der Schüler ist nun wie folgt zu charakterisieren: brillant, froh, künstlerisch veranlagt und glücklich über seine Leistungen, die sich durch einen harmonischen Bewegungsablauf in der Technikschiulung auszeichnen. Es kann aber auch zu kritischen Phasen kommen, etwa zu dem Beginn von Widersprüchen und Wutausbrüchen gegenüber dem Meister, Arroganz und Überheblichkeit in Problemsituationen.

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 5. 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 |  |