

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!

7. Kyu - oranger Gürtel (Daidaiiro-Obi)

Der orange Gürtel wird mit der Farbe des Feuers verglichen, denn er verbrennt in dem Schüler die Angst, erwärmt ihn und schützt seine Entfaltung und Entwicklung im Karate. Der Technikablauf in der Grundschule sollte nun wesentlich flüssiger sein. Der Schwerpunkt (Hara) sollte tiefer sitzen und die Koordination des Bewegungsablaufes sicherer sein. Auch die Geschwindigkeit muss mit einer erkennbaren Anspannung in der Endphase vorhanden sein. Das Schülerverhalten wird in dieser Phase wesentlich ruhiger.

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 7. 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	