

## 9. Kyu „Orange-Grüner Gürtel“

### Etikette:

#### Dojo-Etikette

Vor dem Betreten des Dojos verneigt man sich wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird: hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojos unter. Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.

#### Grüßen vor und nach dem Training

**Aufstellung:** aus Sicht des Lehrers stehen die hohen Graduierungen links, die niedrigen rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.

**Seiza:** Abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinandergelegt.

**Mokuzo:** der Karateka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit. Diese Phase der Ruhe dient dazu sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das aktuell Wesentliche zu lenken.

**(Mokuzo-)Jame:** die Meditation wird aufgelöst und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.

**Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden im Dreieck auf den Boden gelegt und leicht mit der Stirn berührt, dies schließt den individuellen in sich selbst gerichteten Prozess ab.

**Aufstehen:** zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Aufrichten in den Kniestand, Zehen aufstellen, mit Drehung rechts aufstehen.

**Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.

**Kommandos:** werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.

#### Trainingsbeginn

#### **Verneigen im Stehen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“**

Augen werden abgesenkt, da vom Lehrer niemals eine Gefahr ausgeht.

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung.

#### **Verneigen im Stehen zum Partner „Otogai ni rei“**

Blickkontakt wird aufrechterhalten, da der Partner als imaginärer Gegner gilt.

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.

#### Verhalten beim Training

Der Karateka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.

Eine ordentliche Haltung im Stand, Fersensitz oder Schneidersitz ist selbstverständlich.

Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.

Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.

FITNESS CENTER „PRO GESUNDHEIT“ e. V. | Schafsteg 4 | 96472 Rödental

Der Karateka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.

Während dem Training sind Gespräche zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.

Muss der Karateka das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.

Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zueinander ein und grüßen im Stand mit Rei.

### Kihon:

#### Fallschule:

1. Hüftwurf mit dem Partner
2. Hüftwurf mit dem Partner mit Halten am Boden

#### Techniken:

1. Ushiro-Geri
2. Kizami-Ushiro-Geri

#### Kombinierte Techniken:

1. Mae-Geri, Kizami-Mae-Geri
2. Yoko-Geri, Kizami-Yoko-Geri
3. Mawashi-Geri, Kizami-Mawashi Geri