

## 10. - 9. Kyu

Techniken 10. Kyu	Bilder / Zeichnungen [110 KB]
<p>Die erste Lernstufe beginnt mit dem weissen Gurt(Orange)10.-9. Kyu. Mit unablässiger Ausdauer kann man den schwarzen Gurt erreichen. Ein Weissgurt endet im Schwarzgurt, erkämpft mit ausdauerndem Training, mit schweissgebadeten Wettkämpfen und zahlreichen Niederlagen. Der weisse Gurt steht symbolisch für den Wunsch nach Aufstieg zur nächst höheren Stufe. Der weisse Gurt steht für Anfang, welcher verglichen werden kann mit der weissen Farbe, die alle Farben widerspiegelt, jedoch keine davon aufnimmt, weil weiss schon das Spektrum des Lichts in sich trägt. Der neue Karateka mit weissem Gurt fängt sein Training in absoluter Reinheit an, er kennt die Ansprüche, welche an ihn gestellt werden noch nicht. Nach dem Schwarzgurt ist der Weissgurt der wichtigste im Leben eines Karateka, der sich allmählich mit allen neuen Techniken, mit den Übungen und den Anforderungen dieses Sports vertraut machen muss und sein Leben entscheidend verändern wird.</p>	
<p><b>Grundlagen</b></p> <p><b>Grundstellungen</b></p> <p><b>Handtechniken</b></p> <p><b>Blockbewegungen</b></p> <p><b>Fusstechniken</b></p> <p><b>Zur Beachtung</b></p> <p><b>Pass / Lizenz</b></p>	<p>1) Wie man einen Karategi zusammenlegt                  2) Die korrekte Art, den Gi zu tragen                  3) Die Bedeutung von Shinkyokushinkai                  4) Das Benehmen im Dojo</p> <p>Seiza, Fudo-dachi, Zenkutsu-dachi</p> <p>Seiken Oi-Tsuki, Chudan / Jodan / Gedan                  Morote-Tsuki, Chudan / Jodan / Gedan</p> <p>Gedan-barai                  Jodan-uke</p> <p>Hiza-geri / Kinteki-geri</p> <p>Bei der Prüfung muss der Schüler die obgenannten Techniken in Fudo-Dachi und Zenkutsu-Dachi ausführen können. Die Fäuste müssen immer fest geschlossen sein.</p> <p>Jeder Karateka ab 10. Kyu muss im Besitze eines SSKA Passes mit gültiger Lizenzmarke sein.</p>
Techniken 9. Kyu	Bilder / Zeichnungen [95 KB]
<p><b>Grundlagen</b></p> <p><b>Grundstellungen</b></p> <p><b>Handtechniken</b></p> <p><b>Blockbewegungen</b></p> <p><b>Fusstechniken</b></p> <p><b>Kata</b></p> <p><b>Atmung</b></p> <p><b>Zur Beachtung</b></p>	<p>Die Geschichte von Kyokushinkai</p> <p>Sanchin-dachi, Kokutsu-dachi, Musubi-dachi</p> <p>Seiken Ago-uchi                  Seiken Gyaku-tsuki, Chudan / Jodan / Gedan</p> <p>Chudan Uchi-uke                  Chudan Soto-uke</p> <p>Mae-Geri Chudan Chusoku</p> <p>Taikyoku Sono Ichi                  Taikyoku Sono Ni                  Taikyoku Sono San</p> <p>Nogare</p> <p>Bei der Prüfung muss der Schüler alle Techniken in den obgenannten Grundstellungen und in der Bewegung in Kokutsu-Dachi ausführen können.</p>