

6. / 5. Kyu

Nach mehrmonatigem, intensivem Training gelangt der Karateka zum gelben Gurt (6.-5. Kyu), dessen Farbe an das Feuer erinnert.

Gemäss der japanischen Philosophie befindet sich das Zentrum, wo sich die kreative, körperliche Energie und die psychische Ausgeglichenheit befinden, just unter dem Bauchnabel, das die Japaner "Hara" nennen. Der Schüler, der für den gelben Gurt trainiert, legt seine ganze Konzentration in das Hara. Er muss lernen, Kraft aus diesem Zentrum zu ziehen.

Ab Erhalt des gelben Gurtes soll sich der Schüler nicht mehr bloss auf das körperliche Training konzentrieren (Technik und Koordination), sondern auch auf das psychologische Training, das heisst die Wahrnehmung, das Bewusstsein und die Notwendigkeit zu wissen, was man wert ist. Gemäss der japanischen Philosophie, gibt uns das Element Feuer das Bewusstsein der dynamischen Kraft, die vom Karatewillen ausströmt. Nach und nach beginnt der Schüler des gelben Gurtes an seine Möglichkeiten zu glauben. Die Techniken werden raffinierter und schneller. Der Schüler des gelben Gurtes muss sich bewusst sein, dass sein Geist den Körper kontrolliert. Der gelbe Gurt ist die letzte Stufe für den Anfänger.

Techniken 6. Kyu	Bilder / Zeichnungen [134 KB]
Grundstellung	Tsuru-ashi-dachi
Handtechniken	Uraken-ganmen-uchi Uraken-sayu-uchi Uraken-hizo-uchi Uraken Ganmen Oroshi-Uchi Uraken-mawashi-uchi Nihon-Nukite (Me-Tsuki) Yonhon-Nukite, Jodan / Chudan
Blockbewegungen	Seiken Juji-Uke, Jodan / Gedan
Fusstechniken	Kansetsu-geri Yoko-geri Chudan Mawashi-Geri Gedan, Heisoku / Chusoku
Kumite	Freier Kampf
Zur Beachtung	Die Schüler müssen Tsuru Ashi-Dachi in Bewegung mit Yoko-Geri ausführen können.
Techniken 5. Kyu	Bilder / Zeichnungen [127 KB]
Grundstellung	Moroashi-dachi
Handtechniken	Shotei-Uchi, Jodan / Chudan / Gedan Hiji-Ate Jodan
Blockbewegungen	Shotei-Uke, Jodan / Chudan / Gedan
Fusstechniken	Mawashi-geri Chudan, Heisoku / Chusoku Ushiro-geri, Chudan
Renraku	Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Chudan, Ushiro-Geri Chudan Gyaku-Tsuki Chudan
Kata	Pin-an-Sono-San
Kumite	Freier Kampf