

Übersicht über wichtige Begriffe

Kinder = Drachenreiter/ Schüler

Trainerin = Meisterin

Trainingsraum = Dojo

Training mit Partner = Kumite

Schattenkampf = Kata

Ritsu-Rei-Gruß: Wenn Du das Dojo betrittst oder verlässt verbeugst Du Dich mit angelegten Händen an den Oberschenkeln und einem leisen "Oss". Damit begrüßt Du die Meisterin und die Drachenreiter. Das Verbeugen drückt deinen Respekt und deine Lernbereitschaft aus. Wenn Du eine Partnerübung beginnst oder beendest verbeugst Du Dich immer vor deinem Partner und begrüßt oder verabschiedest ihn.

Za-Rei-Kniesitz: Im Kniesitz werden beide Hände vor dem Körper in Dreiecksform auf den Boden gelegt, so daß sich die Fingerspitzen berühren. Anschließend wird die Stirn zum Gruß in Richtung Handrücken geführt, bis sie sich kurz berühren. Damit sollst Du den Alltag von Dir schieben und deine Kraft sammeln und aktivieren für die Kampfkunststunde.

Aufteilung Dojo:

Außenkreis = Matten für den Za-Rei

Innenkreis = Platz für Kumite/ Kata

Japanische Zahlen 1-10

1. ichi 一	2. ni (ne) 二
3. san 三	4. shi 四
5. go 五	6. roku 六
7. shichi 七	8. hachi 八
9. kyu (q) 九	10. jyu (jew) 十

8 Gürtelfarben



Prüfungsvorbereitung für die 1. Drachenreiter - Prüfung:

Wenn Du die Regeln, Begriffe und Zahlen korrekt aufsagen und ausführen kannst, wird Dir traditionell eine Urkunde und der weiße Drachenreiter - Gürtel (Bild vom weißen Drachen) übergeben.

Viel Erfolg und Spaß wünscht Dir

Deine Meisterin Jana