Infozettel Dezember 2017

Informationen zu den Kyu - Prüfungen.

Denkt bitte immer in Zukunft daran, dass Ihr **mindestens 3.Trainingslager / Lehrgänge seit der letzten Prüfung** braucht. (**nachweisbar im DKV Ausweis**).
Es gibt sonst keine Zustimmung mehr zur Prüfung.
Beachtet auch die Wartezeiten von Prüfung zur Prüfung. Fragt euren Trainer ob er seine Zustimmung zur Prüfung gibt, und die Vorprüfungsbescheinigung unterschreibt. Ohne Vorprüfungsbescheinigung, keine Prüfung weder in Radebeul, Meißen, Coswig oder einem anderem Wado Verein.

Trainingslager: Am 16.12.17 findet ein Kyusho – Trainingslager mit Marco Leib (2.Dan Kyusho Jitsu) in Radebeul statt. Teilnahme erst (ab 16.Jahre). Wer Interesse daran hat, kann es an diesem Tag gern mit ausprobieren! Kyusho ist „ Die Kunst der Vitalpunkte und Formen des Tai Chi im Karate “

Trainingslager: Am 16.12.17 findet auch ein Wado Lehrgang mit Uwe Hirtreuter 8.Dan in Chemnitz statt. Ausschreibung liegt auf der Internetseite unter Termine.

Weihnachtsschwimmen: Als Weihnachtsgeschenk unternehmen wir am 15.12.2018 wieder einen Besuch im Freizeitzentrum "Hains" in Freital.
Genauere Informationen siehe Extrazettel (Schwimmen 2017), bitte ausfüllen und so schnell wie möglich beim Trainer abgeben. Bei wem der Zettel zum Schwimmen verloren gegangen ist, kann ihn noch mal auf der Internetseite downloaden (Dokumente für Neumitglieder).

Prüfung: Auch in diesem Jahr gibt es noch eine Gürtelprüfung.
Die am **20.12.2017 ab 17:00 Uhr, in der Sporthalle** Niederlößnitz am Ledenweg in Radebeul stattfindet. Die Prüflinge bitten wir vorher, sich mit dem Trainer abzusprechen, wegen der Vorprüfungsbescheinigung.

Mailverteiler: Wer gern weiter über die nächsten Trainingslager oder Informationen informiert werden möchte oder wessen Mailadresse sich geändert hat, der schreibt bitte eine Mail an kontakt@ohtsuka-radebeul.de.
Das trifft nicht auf diejenigen zu, die schon regelmäßig E-mails von uns bekommen.

Termine und Veranstaltungen:

15.12.17	Weihnachtsschwimmen für Ohtsuka-Mitglieder Freizeitzentrum "Hains" in Freital
16.12.17	Kyusho – Trainingslager mit Marco Leib (2.Dan Kyusho Jitsu) in Radebeul (ab 16.Jahre)
16.12.17	Wado Lehrgang mit Uwe Hirtreuter 8.Dan in Chemnitz
20.12.17	Gürtelprüfung in der Sporthalle Niederlößnitz in Radebeul
15 - 17.06.2018	Jugendherberge Fahrt ins Kiez „Am Braunsteich Weißwasser"

Bei Anregungen oder Fragen könnt Ihr euch einfach bei uns melden.

Ohtsuka Radebeul e.V.
www.ohtsuka-radebeul.de
kontakt@ohtsuka-radebeul.de

Ohtsuka Radebeul e. V.
Dojo – Regeln

Bekleidung:

- **sauberer Karateanzug, linke Jackenseite über die Rechte schlagen**
- **keine hochgekrempelten Ärmel und Hosenbeine**
- **männliche Trainingsteilnehmer tragen nichts unter der Gi – Jacke, weibliche ein weißes T – Shirt u. ä.**
- **Gürtel sind entsprechend der Graduierung zu tragen**

Allgemeine Regeln für Gesundheit und Hygiene:

- **keinen Kaugummi oder Ähnliches**
- **nicht Essen oder Trinken im Dojo**
- **Kein Schmuck (Ketten, Ohrringe etc.)**
- **kurze Finger- und Fußnägel**
- **saubere Füße**

Disziplin – Grundregeln der Budo – Kampfkünste:

- **bei Betreten und Verlassen des Dojo (Trainingsraum) an der Tür verbeugen**
- **pünktliches Erscheinen**
- **bei Zuspätkommen Seiza (Kniesitz) an der Tür, bis der Trainer Bescheid gibt**
- **beim Trainer abmelden, wenn man vorzeitig gehen muss**
- **aufstellen zur Begrüßung / Verabschiedung nach Graduierung**
- **verlassen des Unterrichts während des Trainings nur nach Abmeldung beim Trainer mit Angabe des Grundes**
- **den Anweisungen des Trainers sind ohne Diskussion Folge zu leisten**
- **beim üben ist gegenseitig Rücksicht zu nehmen, insbesondere gegenüber Schwächeren**
- **Stärkere helfen Schwächeren / Neueinsteigern**
- **während dem Training wird nicht geredet**
- **nach Gürtelfarben richtet sich auch die Rangfolge im Dojo**

Ohtsuka Radebeul e.V.
www.ohtsuka-radebeul.de
kontakt@ohtsuka-radebeul.de

Einige japanische Grundbegriffe:

Seiza	**hinsetzen**
Mokuso	**Augen zu, entspannen, Gedanken befreien**
Mokuso Yame	**Augen auf, entspannen beenden**
Yame	**Stopp**
Sensei ni rei	**Verbeugen vor dem Meister**
Shomen ni rei	**Gruß an den Raum**
Otaga ni rei	**Gruß an Mittrainierende (andere Schüler)**
Kirizu	**aufstehen**
Rei	**verbeugen**
Ichi	**1**
Ni	**2**
San	**3**
Shi / Yon	**4**
Go	**5**
Roku	**6**
Shichi / Nana	**7**
Hachi	**8**
Ku	**9**
Ju	**10**
Juichi	**11**
Juni	**12**
…	**13**
Dojo	**Trainingsraum**
Gedan	**unterhalb Gürtellinie (untere Stufe)**
Chudan	**zwischen Gürtel und Kopf (mittlere Stufe)**
Jodan	**Kopfhöhe (obere Stufe)**
Hamni	**Oberkörper 45° abgedreht**
Hajime	**anfangen, kämpft, ...**
Hara	**die Mitte, Bauch**
Hidari	**links**
Migi	**rechts**
Kata	**festgelegte Form, Scheinkampf**
Kiai	**Kampfschrei**
Karate Gi + Obi	**Karateanzug und Gürtel**
Ushiro	**rückwärts**
Uke	**Abwehr**

Ohtsuka Radebeul e.V.
www.ohtsuka-radebeul.de
kontakt@ohtsuka-radebeul.de