

.....Schwarzgurt.

Dieses Stadium, in dem Du vorbereitet wirst um in die Schwarzgurtränge aufgenommen zu werden, ist sehr wichtig.

Du solltest die technischen Probleme der Weiss- und Grün-gurtphasen hinter Dir haben.

Jetzt verlagert sich der Schwerpunkt zur richtigen Anwendung des eigenen Kraftpotentials, um zusammen mit der nötigen Schnelligkeit alle Techniken optimal wirksam einzusetzen.

Oft wird dies falsch verstanden. Nicht die Kraft eines Bulldozers, sondern die eines Peitschenhiebes ist gefragt. Der Körper soll sich als eine Einheit elastisch und kraftvoll bewegen. Beende jede einzelne Technik mit einem klar erkennbaren Fokus.

Du wirst lernen, auch unter Druck und Stress noch voll in Deinem Körper präsent zu sein. Das hört sich vielleicht einfach an, aber glaube mir, Du wirst Dich noch das ganze Leben lang damit beschäftigen müssen.

Verantwortung

Bemühe Dich um Erfahrungen im instruieren, um dadurch die eigenen Techniken besser zu verstehen. Somit kann das Gelernte besser verdaut und verarbeitet werden. Ebenfalls wirst Du so Deine Lehrer besser verstehen und schätzen.

Du als Braungurt solltest der grosse Disziplinarchef des Dojo sein. Du bist verantwortlich, dass die Junioren, Weiss- und Grüngurte die nötige Disziplin einhalten und die Dojo Regeln beachten. Auch bist Du verantwortlich, dass alle Sensei's und Sempai's mit dem nötigen Respekt behandelt werden. Dieser Job ist nicht der beliebteste, aber wichtig, um Dich durch Verantwortung auf den nächsten Schritt vorzubereiten.

Randori

Nutze jede Gelegenheit, um Deine Vielseitigkeit stets zu erweitern. Nütze jeden günstigen Augenblick, um zusammen mit einem Partner neue Ideen und Techniken einzuüben.

Das regelmässige trainieren mit einem vertrauten Partner ist eine gute Idee und hilft **neue Kombinationen** zu entdecken.

Da so die Angst vor Verletzungen kleiner ist, kannst Du freier und entspannter mit neuen Ideen experimentieren.

Entwickle Dir geläufige Kombinationen und übe sie immer wieder, um Sicherheit und Kontrolle zu erlangen.

Auch Techniken mit Drehungen sollten einstudiert werden. Zuerst langsam, dann immer schneller, um Gleichgewicht und Timing zu verbessern.

Trainiere auch regelmässig mit dem **Makiwara**, um Kontrolle und Timing zu fördern.

Auch das Üben mit dem **Sandsack** kann in diesem Stadium sehr lehrreich sein. Du kannst Deine Techniken mit voller Kraft ausführen und so Dein Gleichgewicht verbessern da der Sandsack Dir Widerstand bietet.

Die wichtigsten Punkte für Dein Randori sind jetzt:

- Fokus aller Techniken,
- mit Schnelligkeit und Kraft,
- sowie 100%ige Kontrolle.

Verpflichtungen

Bis Du in die Schwarzgurtränge akzeptiert wirst hast Du folgende Verpflichtungen zu erfüllen:

- Teilnahme an mind. einem Gashuku
- Teilnahme an einem Promotionkurs
- Leiten mind. einer Anfängerklasse
- Assistieren in einer Klasse während mind. 3 Monaten

Kata

Der Ablauf sollte so geläufig sein, dass Du keinen Augenblick daran denken musst. So kannst Du die Form des Kata perfekt darstellen.

Widme Dich voll dem **koordinierten und harmonischen Zusammenarbeiten des ganzen Körpers**.

Das Timing des Kata ist jetzt wichtig. Nie gehetzt, jede Technik klar beendet, mit dem nötigen Fokus. Keine unklaren oder halben Techniken.

Achte auf Deine Körperhaltung, stets aufrecht, mit dem Schwerpunkt unterhalb des Nabels.

Generell

Realisiere, dass Deine Lehrer einmalig sind. Lerne sie neu zu schätzen, auch als exzentrische Typen, denn gerade das macht sie so wertvoll. Einige sind eher grob, andere etwas schwierig. Ja es gibt sogar einige freundliche. Aber sie alle sind Perfektionisten. Sie sind bestrebt, ihre Schüler durch grossen Einsatz ebenfalls in Richtung Perfektion zu motivieren.

Sei ein Mitglied auf das man zählen kann, und steh zu Deinem Wort, was heutzutage schon eher eine Seltenheit darstellt.

Büchertips

Die meisten findest Du in unserer Bibliothek.

Die Möwe Jonathan	von	Richard Bach
Das Buch der fünf Ringe	von	Miyamoto Musashi
Der Weg des Kriegers	von	Reid & Croucher
Der Weg des Aikido	von	André Nocquet

Braungurt,

auf der Schwelle

zum

