

## ....möchtest wissen was nun auf Dich zukommt.

Nach ca. zwei Jahren Training ist es nicht nur an der Zeit für eine neue Gurtfarbe, sondern auch für eine neue Entwicklungsphase.

Als Weissgurt warst Du mit dem Erlernen der Grundbegriffe beschäftigt. Du lernst links von rechts zu unterscheiden und koordinieren.

Von jetzt an liegt **der Schwerpunkt in der Anwendung der Grundtechniken**. Diese Grüngurtphase ist wichtig und bildet das Fundament für Deine spätere Entwicklung.

## Die Plattform des Lernens

Nicht selten tritt das berühmte Phänomen, das wir die Plattform des Lernens nennen, während der Grüngurtphase zum ersten Mal in Erscheinung.

Es wäre ja so schön, wenn der Fortschritt gleichmässig und linear verlaufen würde. Leider ist dem nicht so, sondern er verläuft in unregelmässigen Stufen.

Es ist gut möglich, dass Du Dich gerade auf so einer Plattform befindest.

Obwohl Du in der Weissgurtphase vielleicht solchen Stufen begegnet bist, waren diese nicht so ausgeprägt und besser getarnt, da Du ständig neue Techniken gelernt hast.

Als Grüngurt mit den ersten kleinen Problemen hinter Dir, scheinen die jetzigen Stufen grösser.

Du könntest das Gefühl haben still zu stehen, keine oder zu langsame Fortschritte zu machen. Du bist frustriert und denkst vielleicht sogar ans aufgeben.

### **Doch warte!**

Du kannst nicht immer nur Neues lernen. Du musst dem Körper auch Zeit lassen, all das Gelernte richtig zu verdauen und zu verschaffen.

Bedenke auch, dass ein auf schwachem Fundament gebautes Haus einem Kartenhaus gleicht und immer einzustürzen droht.

Also nie zu hastig. Geniesse die momentanen Herausforderungen.

Mit geduldigem, regelmässigem Training erreichst Du stets die nächste Stufe.

## Experimentieren

Jetzt ist es an der Zeit, vom Zusehen Deiner Senioren zu lernen und nachzuahmen. Sei experimentierfreudig und verbinde all die gelernten Grundtechniken zu immer neuen Kombinationen.

Versuche auch mit Deinen Körperbewegungen wirksamer und effizienter umzugehen.

Jetzt ist es an der Zeit, Dich immer wieder an das Weiche zu erinnern um so die Kontrolle über Deinen ganzen Körper zu erlangen.

Achte auf die kleinen Zusammenstösse, Beulen, blauen Flecken, etc. Meistens liegt das daran, weil Du Dich wie ein Elefant in einem kleinen Porzellanladen bewegst.

Dein Eifer und Deine Begierde sind meistens die Ursachen aller Verletzungen, die es eigentlich nicht bräuchte.

Wie auch immer, Dein Körper muss lernen, kleine Schläge und Beulen etc. zu ertragen, um somit ein automatisches und wirksames Abwehrsystem zu entwickeln.

In einem späteren Stadium, mit der nötigen Erfahrung, werden weniger Unebenheiten auftreten.

Deine jetzige Aufgabe ist es, Deine Bewegungen ganz zu beherrschen und alle eckigen Stellen abzurunden.

## Verantwortlichkeit

Als Grüngurt im Karate bist Du wie ein Korporal in der Armee und solltest Dich auch dementsprechend verhalten. Hilf den Weissgurt-Schülern, und fördere ihre Disziplin. Deine Aufgabe ist es, ihnen die Regeln und das korrekte Verhalten im Dojo vorzuleben.

Bis zum nächsten grossen Schritt dem Braungurt wird von Dir erwartet:

- Teilnahme an mind. einem Gashuku
- Assistieren in mind. einer Anfängerklasse

## Randori

Mit dem Randori hast Du gerade eine der grössten Entwicklungsphasen im Kushido begonnen.

Da Du noch nicht alle Körperbewegungen unter 100%iger Kontrolle hast und Dir das Verständnis, mit Deiner Kraft richtig umzugehen noch fehlt, ist es besser, stets langsam und weich zu beginnen.

Somit wirst Du lernen, miteinander aufbauend zu trainieren. Andernfalls ist die Gefahr gross, gegeneinander zu arbeiten, was dem Vorwärtskommen bedeutend im Wege steht.

Lerne zuerst, Deine Techniken ohne grossen Krafteinsatz mit dem richtigen Timing, ohne Hast zu plazieren.

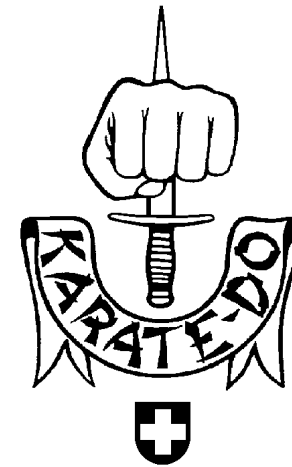
Versuche jetzt, all die gelernten Grundschole Übungen in immer wieder verschiedenen Situationen neu anzuwenden. Das Erfinden neuer Techniken verschieben wir auf einen späteren Zeitpunkt.

Randori ist keine kurzfristige Angelegenheit, sondern eine Kunst deren Meisterung **langfristiger, regelmässiger Übung** bedarf.

Also nicht die nötige Motivation verlieren. Alle grossen Schritte brauchen etwas Zeit.

Wenn Du verletzt wirst, machst Du etwas falsch. Suche den Fehler bei Dir.

Randori, wenn richtig beherrscht, kann ein wunderbares Erlebnis zwischen zwei Individuen sein.



## Kata

Hier ist Dein tägliches Brot. In den Kata's liegt auch die Essenz des Kushido. Doch mehr davon später.

Du kannst nie zuviel Kata üben, denn nur die Perfektion ist gut genug. Jeder Schritt, jede Technik und jede Bewegung sollten wieder und wieder geübt werden, bis alles genau ineinander passt und genau dem vorgeschriebenen Muster entspricht.

Gib Dich nie mit dem Zweitbesten zufrieden. Was Du in den Kata's lernst, wird sich auch auf allen anderen Gebieten des Kushido, und in Deinem Leben widerspiegeln.

In diesem Zusammenhang ist ein Spruch des berühmten schottischen Königs Robert the Bruce angebracht.

**"Wenn Du nach dem ersten Mal keinen Erfolg hast, dann tu es noch einmal."**

## Büchertips (Du findest sie in unserer Bibliothek)

Illusionen	von	Richard Bach
Ki im täglichen Leben	von	Koichi Tohei
Siddhartha	von	Hermann Hesse

# Du bist jetzt

# Grüngurt,

# und.....