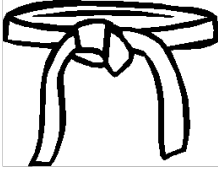
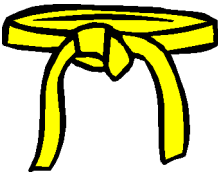

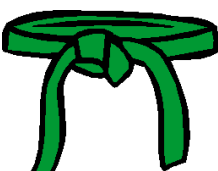
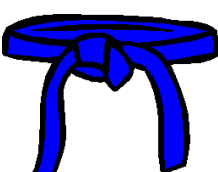
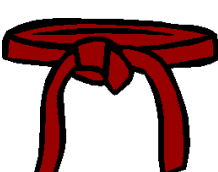



Die Gürtelfarben

	<p>Ein Weißgurt steht am Anfang seines Karateweges. Für ihn ist noch alles neu und aufregend. Er lernt die ersten einfachen Techniken und Verhaltensregeln im Karate. Wenn er die ersten Techniken gelernt hat, darf er die Prüfung zum 9.kyu, dem Weißgurt, machen.</p>
	<p>Der Gelbgurt hat bereits die ersten beiden Prüfungen erfolgreich hinter sich gebracht. Manche Techniken kennt er nun schon besser und hat sie schon öfters trainiert. Er lernt nun neue Techniken und verbessert die bereits gelernten.</p>
	<p>Der Orangegurt sollte schon ein bisschen mehr können. Er ist zwar noch immer ein Anfänger, befindet sich aber an der Grenze zur Mittelstufe. Er sollte sich in der Ausführung seiner Techniken positiv von den Weiß- und Gelbgurten abheben. Er lernt immer neue Techniken, die langsam schwieriger werden.</p>
	<p>Der Grüngurt gehört zur Mittelstufe. Damit wird von ihm schon mehr verlangt. Er sollte die bereits gelernten Techniken flüssig ausführen können und es sollte eine erste Anspannung am Ende der Technik erkennbar sein.</p>
	<p>Die beiden Blaugurte (5. und 4.kyu) stellen den Abschluss der Mittelstufe dar. Sie lernen viele neue Techniken, dürfen aber auch die bereits gelernten nicht vernachlässigen oder vergessen. Sie sollten mit ihrem Einsatz im Training den niedrigeren Gürtelfarben ein Vorbild sein.</p>
	<p>Die drei Braungurte (3., 2. und 1.kyu) stellen die letzte Hürde auf dem Weg zum Schwarzgurt dar. Bei ihnen sollte eine starke Anspannung am Ende der Technik erkennbar sein und sie werden noch viele Techniken auf dem Weg zum Schwarzgurt verbessern müssen.</p>
	<p>Der Schwarzgurt ist das große Ziel der meisten, die mit Karate beginnen. Viele denken mit dem Schwarzgurt hat man die Meisterschaft erreicht. In dieser Stufe beginnt aber erst das eigentliche Training. Aber vielleicht findet Ihr das eines Tages selbst heraus.</p>