



HON-DO-RYU KARATE

NICOLAU



**Georg Nicolau
Hanshi**

**Chief Instructor
Hon-Do-Ryu**

9.Dan Hon-Do-Ryu Karate

7.Dan Sei Budokai Karate

6.Dan Kick Boxing

4.Dan Kyokushin Budokai Karate

Cuprins

Pag

<u>1. Introducere</u>	<u>1</u>
1.1. Istoric Hon-Do-Ryu	3
1.2. Genealogie	5
1.3. Emblema Hon-Do-Ryu	6
1.4. Dojo	7
1.5. Dojokun	9
1.6. Reigisaho	10
1.7. Karategi	13
1.8. Hon	15
1.9. Kyu-Dan	17
<u>2. Geiko/Keiko</u>	<u>21</u>
2.1. Waza	23
2.2. Tai-Corpul	33
2.3. Shin-Spiritul	35
<u>3. Renshu-Antrenament</u>	<u>37</u>
3.1. Lectia	38
3.2. Planificarea antrenamentului	38
3.3. Metodica Hon-Do-Ryu	39
3.4. Kyu-Dan Renshu	40
<u>4. Mon-Poarta</u>	<u>42</u>
4.1. Kyu 6	43
4.2. Kyu 5	67
4.3. Kyu 4	87
4.4. Kyu 3	99
4.5. Kyu 2	109
4.6. Kyu 1	121
<u>5. Sanchin Kata</u>	<u>131</u>
5.1. Kokyu	133
5.2. Sanchin Dameshi	134
5.3. Descriere Sanchin Kata	136
<u>6. Hon-Do-Ryu Black Belt</u>	<u>143</u>

7. Gânduri despre Karate	149
7.1. Scurtă Istorie	151
7.2. Karate în București	153
7.3. Adevăratul Sensei	155
7.4. Centura și vârsta	156
7.5. Lupta cu tine	157
7.6. Sensei-Antrenor	158
7.7. Sportul și Arta Marțială Karate	159
7.8. Diversele Organizații de Karate	160
7.9. Respectul în Artele Marțiale	161
7.10. Prietenia în Artele Marțiale	161

