

Shu Ha Ri

守破離

Att träna och utvecklas i japansk kampkonst (Martial Arts) beskrivs i tre olika steg Shu, Ha, Ri.

Shu

Lära sig grunder, följa vad instruktören säger.

Ha

Lösgöra sig från grundnivån. Efter en lång tid av träning i Shu, efter 3 Dan eller över, ska man börja försöka frigöra sig på instruktörens uppmaning.

Ri

Mästarens nivå. Efter lång tid i Ha har man byggt upp en "egen" form som är fri, rörelser är ett med dig själv din själ och ande.