

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Überblick über Trainingseinheiten und Trainingsschwerpunkte	2
1.1.1	Kihon 1: Blocks Verstehen	2
1.1.2	Gohon Kumite: wiederholt angreifen und Verteidigen in gerader Richtung	3
1.1.3	Sanbon Kumite: Wechsel der Angriffsstufe	4
1.1.4	Kaeshi Ippon Kumite: Rollenwechsel	5
1.1.5	Mini-Kapitel Sanbon Kumite II: mit Rollenwechsel	5
1.1.6	Kihon Ippon Kumite: seitwärts Ausweichen	6
1.1.7	Zweischritt-Kampf: Schritte mit Richtungsänderung	8
1.1.8	Mini-Kapitel Sanbon Kumite III: mit seitlichem Ausweichen	9
1.1.9	Kaeshi Ippon Kumite II: mit Richtungsänderung	9
1.1.10	Kaeshi Ippon Kumite III	9
1.1.11	Kihon Ippon Kumite FE: ohne Ansage des Angriffs	10
1.1.12	Kata	10
1.1.13	Jiyu Ippon Kumite: Haltung, Block und Konter frei	11
1.1.14	Jiyu Ippon Kumite mit vier Partnern)	12
1.1.15	Mini-Kapitel Jiyu Ippon Kumite FE	15
1.1.16	Drehen und Drücken	15
1.1.17	Okuri Ippon Kumite	16
1.1.18	Ausfallschritt, Suri Ashi und Variation von Timing	17
1.1.19	Timing und Distanz bei der Verteidigung gegen einzelne Angriffe	19
1.1.20	Führhandblock	20
1.1.21	Einsatz von Innen- und Außenblocks zum Öffnen und Schließen	22
1.1.22	Abwehr von Doppelangriff oder Einzelangriff	23
1.2	Gebrauch des Buchs	24
1.2.1	Hervorgehobene Textpassagen	24
1.2.2	Der Gebrauch von Pfeilen zum Illustrieren der Beinarbeit	24
1.2.3	Die Rolle des Angreifers im Karate	25
1.2.4	Anzahl von Wiederholungen und Intensitäten	26
1.2.5	Üben auf Zählen und Reaktionstraining	26
1.2.6	Starke Seiten und die Schrittlänge von Bahnen	26
1.3	Grundbegriffe für das Kumite-Training	27
1.3.1	Stellungen	27
1.3.2	Auslage	28
1.3.3	Führhand und Schlaghand	28
1.3.4	Parallele und gespiegelte Fußposition	29
1.3.5	Sechs grundlegende Blocks	29

2	Kihon 1: Blocks Verstehen	33
2.1	Außen- und Innenblocks	33
2.1.1	Age Uke	34
2.1.2	Uchi Ude Uke	34
2.1.3	Gedan Barai	34
2.1.4	Jodan Nagashi Uke	38
2.1.5	Soto Ude Uke	38
2.1.6	Gedan Nagashi Uke	38
2.2	Üben der Grundtechniken	41
2.2.1	Ohne Partner aus dem Stand	41
2.2.2	Ohne Partner mit Hüft- und Beinarbeit	41
2.2.3	Partnerübungen	41
2.3	Öffnende und schließende Blocks	43
2.3.1	Age Uke	43
2.3.2	Uchi Ude Uke	44
2.3.3	Gedan Barai	45
2.3.4	Jodan Nagashi Uke	46
2.3.5	Soto Ude Uke	47
2.3.6	Gedan Nagashi Uke	48
2.4	Verschiedene Blocks in Folge bei fester Angriffsstufe	50
2.4.1	Jodan	50
2.4.2	Chudan	50
2.4.3	Mae Geri	50
2.5	Angreifer gibt Übung vor	50
2.6	Übung ab 7. oder 6. Kyu	50
3	Gohon-Kumite: wiederholt Angreifen und Verteidigen in gerader Richtung	53
3.1	Gohon-Kumite mit gespiegelter Fußposition	54
3.1.1	Außenblocks	54
3.1.2	Innenblocks	55
3.2	Gohon-Kumite mit paralleler Fußposition	56
3.3	Reaktion auf offene und geschlossene Kampfpositionen	56
3.3.1	Gespiegelte Fußposition	57
3.3.2	Parallele Fußposition	57
3.4	Der Verteidiger wählt Öffnungsblocks	57
3.5	Der Verteidiger wählt schließende Blocks	58
3.6	Gohon-Kumite mit Zusatzaufgaben, die nur eine Lösung haben	58
3.6.1	Öffnende Blocks	58
3.6.2	Schließende Blocks	58
3.7	Beenden von Übungsreihen im Kumite	58
4	Sanbon Kumite: Wechsel der Angriffsstufe	61
4.1	Vorübungen	61
4.1.1	Grundschule	61
4.1.2	Stufenwechsel beim Angriff	62
4.1.3	Stufenwechsel bei Außenblocks	62
4.1.4	Stufenwechsel bei Innenblocks	62
4.1.5	Stufenwechsel bei Außen- und Innenblocks	62
4.2	Partnerübungen mit fester Stufe und festem Block	63
4.3	Bahnen von Sanbon Kumite Varianten	65

4.4	Wiederholungen in Sanbon Kumite	66
4.5	Einfache Sanbon Kumite Varianten	66
4.5.1	Zwei Angriffsstufen mit Außenblocks	66
4.5.2	Zwei Angriffsstufen mit Innenblocks	67
4.5.3	Drei Angriffsstufen mit Außenblocks	67
4.5.4	Drei Angriffsstufen mit Innenblocks	68
4.6	Innerhalb einer Dreiergruppe nur Außenblocks oder nur Innenblocks	68
4.7	Bemerkenswerter Variantenreichtum	68
5	Kaeshi Ippon Kumite: Rollenwechsel	71
5.1	Vorübungen	71
5.1.1	Grundschule	71
5.1.2	Bewegungsablauf des ursprünglichen Angreifers A	72
5.1.3	Bewegungsablauf des ursprünglichen Verteidigers V	74
5.2	Partnerübungen in der Grundform	75
5.2.1	Oi Zuki Jodan, Age Uke	76
5.2.2	Oi Zuki Jodan, Jodan Nagashi Uke	77
5.2.3	Chudan Oi Zuki, Uchi Ude Uke	78
5.2.4	Chudan Oi Zuki, Soto Ude Uke	79
5.2.5	Mae Geri, Gedan Barai	80
5.2.6	Mae Geri, Gedan Nagashi Uke	81
5.3	Übungsformen mit Ansage des Angreifers	82
5.4	Variable Angriffsstufen	83
5.4.1	Jodan und Chudan	83
5.4.2	Chudan und Gedan	84
5.4.3	Gedan und Jodan	85
6	Mini-Kapitel Sanbon Kumite II: mit Rollenwechsel	87
7	Kihon Ippon Kumite: seitwärts Ausweichen	89
7.1	Vorübungen	89
7.1.1	Grundschule	89
7.1.2	Einzelne Blocks	90
7.2	Beinarbeit bei Drehen und Drücken	91
7.2.1	Drücken: Entfernen von einem Punkt	91
7.2.2	Drehen: Rotation um einen Punkt	93
7.3	Ausweichen und Blocken	95
7.3.1	Drücken mit Außenblocks	95
7.3.2	Drehen mit Innenblocks	95
7.3.3	Kombiübung	96
7.4	Ausweichen, Blocken und Kontern	97
7.4.1	Beinarbeit für Außenblock, Drücken und Ausfallschritt	97
7.4.2	Außenblocks mit Partner	99
7.4.3	Beinarbeit für Innenblock, Drehen und Umsetzen	100
7.4.4	Innenblocks mit Partner	102
7.5	Kombiübung	103
7.6	Beinarbeit wählen	103

8	2-Schritt-Kampf: Schritte mit Richtungsänderung	105
8.1	Vorübungen	105
8.1.1	Grundschule	105
8.1.2	Bahnen mit Richtungswechsel	106
8.2	Partnerübungen in der Jodan-Stufe	107
8.2.1	Zwei Außenblocks	108
8.2.2	Zwei Innenblocks	110
8.2.3	Innenblock-Außenblock	111
8.2.4	Außenblock-Innenblock	113
8.2.5	Öffnen und Schließen im 2-Schritt-Kampf	113
8.3	Andere Angriffsstufen	114
8.4	2-Schritt-Kampf mit Zusatzaufgabe	114
9	Mini-Kapitel Sanbon Kumite III: mit seitlichem Ausweichen	117
10	Kaeshi Ippon Kumite II: mit Richtungsänderung	119
10.1	Vorübungen	119
10.1.1	Grundschule	119
10.1.2	Kreisel Jodan mit Außenblock	120
10.1.3	Kreisel Jodan mit Innenblock	121
10.1.4	Kreisel mit anderen Angriffsstufen	124
10.2	Kaeshi Ippon Kumite II Jodan	124
10.2.1	Start mit Außenblock (Age Uke)	124
10.2.2	Start mit Innenblock (Jodan Nagishi Uke Uke)	128
10.3	Weitere Angriffsstufen	131
10.4	Außenblocks mit allen Angriffstufen	131
10.5	Innenblocks mit allen Angriffstufen	131
10.6	Außen- und Innenblocks in allen Angriffsstufen	131
10.7	Auslagewechsel	131
11	Kaeshi Ippon Kumite III: mit Richtungsänderung und Wechsel der Angriffsstufe	133
11.1	Grundschule	133
11.2	Kreisel	134
11.2.1	Neuerkreisel mit fester Angriffstufe	134
11.2.2	Neuerkreisel mit Außenblocks in wechselnden Angriffsstufen	134
11.2.3	Neuerkreisel mit Innenblocks in wechselnden Angriffsstufen	137
11.3	Außen und Innenblocks	139
11.4	Partnerübung mit festen Angriffstufen	143
11.4.1	Kaeshi Ippon Kumite III Jodan	143
11.4.2	Kaeshi Ippon Kumite III Chudan	145
11.4.3	Kaeshi Ippon Kumite III Mae Geri	145
11.5	Kaeshi Ippon Kumite III mit wechselnden Angriffsstufen	145
11.6	Üben aller Techniken in allen Auslagen	149
12	Kihon Ippon Kumite FE: mit freier Auswahl aus einem Technikpool ohne Ansage des Angriffs	151
12.1	Schnelles Erkennen und Reagieren	151
12.2	Die drei Maßnahmen, um einen Treffer zu vermeiden	152
12.3	Grundschule	153
12.4	Partnerübung für Angriffe in gerader Richtung	154
12.4.1	Jodan Oi Zuki oder Mae Geri	154

12.4.2	Chudan Oi Zuki oder Mae Geri	155
12.4.3	Jodan Oi Zuki oder Chudan Oi Zuki	155
12.4.4	Jodan Oi Zuki, oder Chudan Oi Zuki oder Mae Geri	155
12.4.5	Einschränken der Abwehrmaßnahmen zur Schulung des Reaktionsvermögens	155
12.5	Grundschule für Fußtechniken	156
12.6	Partnerübung mit Fußtechniken	156
12.7	Korrekt erkannte Angriffe	158
12.7.1	Mawashi Geri aus Linksauslage	158
12.7.2	Mawashi Geri aus Rechtsauslage	159
12.7.3	Ushiro Geri	159
12.8	Nicht korrekt erkannte Angriffe	159
12.8.1	Mawashi Geri spät erkannt	160
12.8.2	Ushiro Geri spät erkannt	160
12.9	Verschränkung der Übungen	161
13	Kata	163
13.1	Kata-Varianten als Vorbereitung zu Kumite	163
13.2	Ablauf von Taikyoku Shodan	164
13.3	Training von Kata-Varianten	165
13.4	Grundform	166
13.4.1	Ablauf	166
13.4.2	Bunkai	167
13.5	Ura	168
13.5.1	Ablauf	168
13.5.2	Bunkai	169
13.6	Mit Rückwärtsschritten	170
13.6.1	Ablauf	170
13.6.2	Bunkai	171
13.7	Gesprungen	171
13.7.1	Ablauf	171
13.7.2	Bunkai	172
13.8	Gyaku	177
13.8.1	Ablauf	177
13.8.2	Bunkai	178
13.9	Verlegen des Drehpunkts	179
13.9.1	Ablauf	179
13.9.2	Bunkai	179
13.10	Kombination von Katavarianten	182
14	Jiyu Ippon Kumite: Haltung, Block und Konter frei	183
14.1	Grundschule	183
14.2	Varianten des Gyaku Zuki	184
14.3	Klassisches Jiyu Ippon Kumite	185
14.3.1	Oi Zuki Jodan	186
14.3.2	Oi Zuki Chudan	187
14.3.3	Mae Geri	189
14.3.4	Yoko Geri Kekomi Chudan	191
14.3.5	Mawashi Geri	192
14.3.6	Ushiro Geri	192

14.4	Vom Partner vorgegebene Zusatzaufgaben	194
14.4.1	Vorgeben der Richtung der Ausweichbewegung	194
14.4.2	Vorgabe von Innen- und Außenblocks	195
14.4.3	Wechselnde Auslage des Angreifers	195
14.5	Vorgabe des Konters	195
14.5.1	Verschränkung mit vorgegebenen Kontern	201
15	Jiyu Ippon Kumite mit vier Partnern	203
15.1	Grundschule	204
15.1.1	Angriffe mit Vorwärtsschritt	204
15.1.2	Angriffe ohne Auslagewechsel an Platz	204
15.2	Vorbereitende Partnerübung	205
15.2.1	A: Uraken und Jodan Nagashi Uke	205
15.2.2	Jodan Kizami Zuki und Age Uke	206
15.2.3	Gyaku Zuki und Soto Ude Uke	206
15.2.4	Kizami Mae Geri und Gedan Barai	207
15.2.5	Yoko Geri mit vorderem Bein und Gedan Nagashi Uke	208
15.2.6	Kizami Mawashi Geri und Jodan Haishu Uke	209
15.3	Richtungswechsel zwischen Angriff und Verteidigung	209
15.3.1	Uraken und Jodan Nagashi Uke	209
15.3.2	Kizami Zuki und Age Uke	212
15.3.3	Gyaku Zuki und Soto Ude Uke	213
15.3.4	Kizami Mae Geri und Gedan Barai	214
15.3.5	Yoko Geri mit vorderem Bein und Gedan Nagashi Uke	215
15.3.6	Kizami Mawashi Geri und Jodan Haishu Uke	216
15.4	Partnerübung zu viert	217
15.4.1	Uraken und Jodan Nagashi Uke	218
15.4.2	Kizami Zuki und Age Uke	219
15.4.3	Gyaku Zuki und Soto Ude Uke	220
15.4.4	Kizami Mae Geri und Gedan Barai	221
15.4.5	Yoko Geri und Gedan Nagashi Uke	221
15.4.6	Kizami Mawashi Geri und Jodan Haishu Uke	223
16	Mini-Kapitel Jiyu-Ippon-Kumite FE: ohne Ansage des Angriffs	225
17	Drehen und Drücken	227
17.1	Grundschule für die Trainingseinheit 'Drücken'	227
17.2	Vier Varianten der Beinarbeit beim Drücken	228
17.2.1	Drücken nach rechts hinten	228
17.2.2	Drücken nach links hinten	228
17.2.3	Drücken nach rechts vorn	229
17.2.4	Drücken nach links vorn	231
17.2.5	Kombiübung	231
17.3	Partnerübungen für 'Drücken'	232
17.3.1	Drücken nach rechts hinten	232
17.3.2	Drücken nach links hinten	233
17.3.3	Drücken nach rechts vorn	234
17.3.4	Drücken nach links vorn	236
17.4	Kombiübung 'Drücken' mit Partner	236
17.4.1	Grundschule für Trainingseinheit 'Drehen'	237
17.5	Vier Varianten der Beinarbeit beim Drehen	237

17.5.1 Drehen über den vorderen Fuß nach links	237
17.5.2 Drehen über den vorderen Fuß nach rechts	238
17.5.3 Drehen über den hinteren Fuß nach links	238
17.5.4 Drehen über den hinteren Fuß nach rechts	239
17.6 Partnerübungen 'Drehen'	239
17.6.1 Drehen über den vorderen Fuß nach links	240
17.6.2 Drehen über den vorderen Fuß nach rechts	240
17.6.3 Drehen über den hinteren Fuß nach links	241
17.6.4 Drehen über den hinteren Fuß nach rechts	242
17.7 Kombiübung 'Drehen' mit Partner	246
17.8 Kombiübung 'Drücken und Drehen' mit Partner	247
18 Okuri Ippon Kumite	249
18.1 Grundschule	250
18.2 Klassisches Okuri Ippon Kumite	250
18.2.1 Erster Angriff Chudan Oi Zuki	250
18.2.2 Erster Angriff Mae Geri	255
18.2.3 Drehen über den vorderen Fuß nach links	260
18.3 Okuri Ippon Kumite II	260
18.3.1 Vorübung für A: Variantenreiche Ausweichbewegungen und Blocks für Gyaku Zuki	261
18.3.2 Volle Partnerübung	262
19 Sanbon Zuki: Timing von Armtechnik in Bezug auf Beinarbeit variieren	269
19.1 Vorübungen	269
19.2 Timingtraining für Sanbon Zuki	270
19.2.1 Schritt nach allen Fauststößen	270
19.2.2 Schritt mit dem letztem Fauststoß	272
19.2.3 Schritt mit zweitem Fauststoß	273
19.2.4 Schritt mit erstem Fauststoß	274
19.2.5 Schritt vor dem ersten Fauststoß	276
20 Suri Ashi und Varianten der Kombi Gyaku Zuki - Kizami Zuki - Gyaku Zuki	279
20.1 Grundschule	280
20.2 Suri Ashi	281
20.2.1 Direkter Suri Ashi Rückwärts: mit Abdrücken	281
20.2.2 Direkter Suri Ashi Vorwärts: mit Abdrücken	282
20.2.3 Gleitender Suri Ashi Rückwärts: mit Ranziehen des vorderen Fußes	283
20.2.4 Gleitender Suri Ashi vorwärts: mit Ranziehen des hinteren Fußes	284
20.3 Angreifen ohne Partner	285
20.3.1 Gyaku Zuki	285
20.3.2 Gyaku Zuki - Suri Ashi - Kizami Zuki	285
20.3.3 Gyaku Zuki - Suri Ashi mit Kizami Zuki - Gyaku Zuki	287
20.4 Partnerübungen	288
20.4.1 Gyaku Zuki	288
20.4.2 Gyaku Zuki - Kizami Zuki	289
20.4.3 Gyaku Zuki - Kizami Zuki - Gyaku Zuki	289
20.5 Verschränkung	290

21 Varianten der Kombi Kizami Zuki - Suri Ashi - Gyaku Zuki	291
21.1 Grundschule	291
21.2 Varianten des Doppelangriffs	292
21.2.1 Kizami Zuki - Suri Ashi - Gyaku Zuki	292
21.2.2 Kizami mit Suri Ashi	295
21.2.3 Kizami Zuki als Test oder Finte, dann Suri Ashi - Gyaku Zuki	296
21.3 Kombiübung	299
22 Fünf Verteidigungen gegen Mae Geri	301
22.1 Grundschule	301
22.2 Partnerübungen	302
22.2.1 Ganzer Schritt zurück	302
22.2.2 Halber Schritt mit Suri Ashi zurück	303
22.2.3 Aus Kamae seitwärts ausweichen	305
22.2.4 Mae Geri im Ansatz kontern	305
22.2.5 Dem Angriff zuvorkommen	306
22.3 Distanz und Intensität des Blocks	307
23 Acht Verteidigungen gegen Kizami Zuki	309
23.1 Grundschule	309
23.2 V verteidigt aus der Rückwärtsbewegung	312
23.2.1 Ganzer Schritt zurück	313
23.2.2 Halbe Schrittlänge mit Suri Ashi zurückgleiten	314
23.2.3 Aus Kamae seitwärts Ausweichen	316
23.2.4 Aus Shizentai seitwärts ausweichen	318
23.3 V verteidigt aus der Vorwärtsbewegung	318
23.3.1 Gleichzeitig mit der Armtechnik	319
23.3.2 Gleichzeitig mit dem Heranziehen des Fußes von A	320
23.3.3 Während A in Angriffshaltung geht	320
23.3.4 Wenn A zum Angriff ansetzt (vor dem Erreichen der Angriffshaltung)	321
24 Führhandblock und Mehrfachangriff	323
24.1 Grundschule	323
24.1.1 Vorübung: Folge von Blocks	323
24.1.2 Einzelne Angriffe	325
24.2 Partnerübung mit einzelnen Angriffen und ihrer Abwehr	325
24.2.1 Abwehr von Kizami Zuki mit Age Uke	326
24.2.2 Abwehr von Gyaku Zuki mit Soto Ude Uke	327
24.2.3 Abwehr von Mae Geri mit Gedan Barai	328
24.2.4 Abwehr von Oi Zuki mit Uchi Ude Uke	329
24.3 Verschränken der Techniken ohne Partner	329
24.3.1 Einzelangriffe	329
24.3.2 Verteidigungen	330
24.4 Verschränkung aller Einzeltechniken mit Partner	331
24.5 Kombinationen	331
24.5.1 Drei Doppelkombis	332
24.5.2 Die beiden Dreifachkombis	335
24.5.3 Vierfachtechnik	337
24.6 Anmerkungen für Trainer: Vorwissen, Grundformen und Kampfbezug	340

25 Kombination von Innen- und Außenblock	341
25.1 Grundschule	341
25.2 Partnerübungen	342
25.2.1 Parallele Fußstellung	342
25.2.2 Gespiegelte Fußstellung	343
25.3 Kombiübung	344
26 Position Öffnen oder Schließen	347
26.1 Grundschule	347
26.2 Partnerübungen	348
26.2.1 Öffnen und Öffnen	349
26.2.2 Schließen und Schließen	351
26.2.3 Schließen und Öffnen	351
26.2.4 Öffnen und Schließen	352
26.3 Kombiübung 1	353
26.4 Gespiegelte Fußstellung	353
26.5 Kombiübung 2	353
27 Testen und Öffnen	355
27.1 Grundschule	355
27.2 Beinarbeit	356
27.3 'Planung' von Techniken	356
27.4 Testen und Öffnen	357
27.4.1 Jodan Kizami Zuki - Jodan Gyaku Zuki	357
27.4.2 Jodan Gyaku Zuki - Jodan Kizami Zuki	359
27.5 Kombiübung	362
28 Abwehr von Doppelangriff oder Einzelangriff	363
28.1 Grundschule	364
28.2 Doppelangriff Jodan-Chudan einleiten	364
28.3 Doppelangriff Jodan - Chudan	366
28.4 Doppelangriff Mae Geri - Armtechnik Jodan einleiten	367
28.5 Doppelangriff Mae Geri - Armtechnik Jodan	368
28.6 Vortübung zum Abwehren des Doppelangriffs	371
28.7 Doppelangriff abwehren mit geraden Ausweichbewegungen	371
28.8 Abwehr von Einzel- oder Doppelangriff	371
28.8.1 Jodan - Chudan	371
28.8.2 Mae Geri - Armtechnik Jodan	375