

Gohon - Kumite

Angreifer:

- Ausgangsstellung: rechts zurück mit Gedan-Barai
- Angriff: 5-mal ein grundschulmäßiger Angriff mit angesagter Technik
Beispiele: Oi-Tsuki-Jodan (Chudan),
Mae-Geri (Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri)
- Endstellung: Grundschulmäßiger Zenkutsu,
Handtechniken kurz stehen lassen und die
Spannung halten.
Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

Verteidiger:

- Ausgangsstellung: Hachiji - Tachi
- Abwehr:
Beispiele: fünf grundschulmäßige Abwehren
Age-Uke
- Gegenangriff: nach der 5. Abwehr, Grundschultechnik, fast
immer
Gyaku-Tsuki
- Endstellung: Grundschulmäßige Stellung,
Handtechniken kurz stehen lassen und die
Spannung halten.
Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

Bewegung im Raum:

- Standard:
Angreifer: fünf Schritte vorwärts
Verteidiger: fünf Schritte rückwärts
- Endform:
Angreifer: fünf Schritte vorwärts
Verteidiger: fünf Schritte rückwärts
- Trainingsziel: Grundtechniken, Grundstellungen und Schritt-
bewegungen vorwärts und rückwärts

- Schwerpunkte:** (Lerninhalte) Verbesserung der Schrittbewegungen und
Grundstellungen
Stabilisierung der Beinstellungen
Stabilisierung der Hüftspannung
Stabilisierung der Armspannung

Erste realistische Anwendung von Angriffstechniken und Abwehrtechniken

Distanzverhalten: Erstes Einüben der Standarddistanz bei Angriff und Verteidigung.
(Die Füße vorne in Zenkutsu-Dachi stehen nebeneinander)

Timing: quasisynchrones Bewegen von Angreifer und Verteidiger, Abwehr vor dem Kime des Angriffes.

Reaktionstraining: Der Hautkontakt zwischen Abwehr und Angriff soll nach dem Angriff gehalten werden. Dann kann "nach Gefühl" (blind) reagiert werden. Gefühl für den Partner entwickeln!

Taktik: Maximaler Krafteinsatz und maximale Geschwindigkeit beim Angriff.
Angepaßter Einsatz bei der Abwehr, dann maximaler Einsatz beim Gegenangriff.

Lernziele: Verbesserung der Grundtechniken

Stabilisierung der Grobform:

Körperhaltung

Muskelspannung

erster Übergang von der theoretischen Grundschultechnik zu praxisbezogenem Angriff und Abwehr

Prüfungsordnung: Spezielle Anforderungen der Prüfungsordnung
(spiegelbildlich, punktsymmetrisch oder frei)

Weiterführende Übungsziele: Mehrfachangriffe und Mehrfachabwehren
(Oi-Tsuki/Gyaku-Tsuki - Age-Uke/Soto-Ude-Uke)

Veränderung der Bewegung im Raum
Timingwechsel

Kihon - Ippon - Kumite

Angreifer:

- Ausgangsstellung: rechts zurück mit Gedan-Barai
- Angriff: ein grundschulmäßiger Angriff mit angesagter Technik
Beispiele: Oi-Tsuki-Jodan (Chudan),
Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri
- Endstellung: Grundschulmäßiger Zenkutsu,
Handtechniken kurz stehen lassen und die
Spannung halten.
Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

Verteidiger:

- Ausgangsstellung: Hachiji-Tachi
- Abwehr:
Beispiele: eine grundschulmäßige Abwehr
Age-Uke
- Gegenangriff:
Beispiele: Grundschultechnik,
Kombination verschiedener Grundschultechni-
ken
Gyaku-Tsuki,
Mae-Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
- Endstellung: Grundschulmäßige Stellung,
Handtechniken kurz stehen lassen und die
Spannung halten.
Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

Bewegung im Raum:

- Standard:
Angreifer: ein Schritt vorwärts
Verteidiger: ein Schritt rückwärts
- Endform:
Angreifer: ein Schritt vorwärts
Verteidiger: alle Richtungen, jedoch soll im wesentlichen nur
ein Bein gesetzt werden
- Trainingsziel: Grundtechniken in und aus allen Richtungen
Schrittbewegungen, Stellungen und Ausweichen
nach allen Richtungen

Schwerpunkte: (Lerninhalte)	alle Grundtechniken alle Richtungen alle Technikvariationen Partner als "Geländehilfe" (Übungserleichterung, z.B. am Partner festhalten) Partner als Hindernis (Üben unter erschwerten Bedingungen, z.B. Fußstoß über die Deckung (Arm) des Partners)
Distanzverhalten:	Verschiedene Entfernungen erproben und adäquate Gegenangriffe einüben.
Timing:	quasisynchrones Bewegen von Angreifer und Verteidiger
Reaktionstraining:	Vorwiegend über das Auge, Beobachtung der Partners
Taktik:	Angemessene Bewegungen für verschiedene Situationen schulmäßig erproben.
<u>Lernziele:</u>	Verbesserung der Grundtechniken Bewegen im Raum Partnergefühl entwickeln Kreativität bei neuen Kombinationen
Prüfungsordnung:	Spezielle Anforderungen der Prüfungsordnung ?
Weiterführende Übungsziele:	Vorübung zu anderen Arten des Partnertrainings Selbstverteidigung

Jiyu - Ippon - Kumite

Angreifer:

Ausgangsstellung: Chudan-Kamae (Kampfstellung)

Angriff: ein wettkampfmäßiger Angriff mit angesagter Technik

Beispiele: Oi-Tsuki-Jodan (Chudan),
Mae-Geri (Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri)

Endstellung: Handtechniken kurz stehen lassen und die Spannung halten, dann Faust nach dem Gegenangriff zu Chudan-Kamae, anschließend vorderes Bein zur Kampfstellung zurückziehen, dann zurück zur Ausgangsstellung

Verteidiger:

Ausgangsstellung: Chudan-Kamae (Kampfstellung)

Abwehr: angepaßte und ausreichende Abwehr mit Ausweichschritt (Windrose, d.h. ein Bein stehen lassen, mit dem anderen um 45° nach hinten links oder rechts). Die Abwehr und der Schritt müssen harmonieren, d.h. Abwehr nach rechts mit Ausweichen nach links kombinieren.

Beispiele: Alle Standardabwehren (Age-Uke, Uchi-Ude-Uke, Soto-Ude-Uke usw.)

Gegenangriff: Ippon-Technik, Abschluß fast immer mit Gyaku-Tsuki

Beispiele: Gyaku-Tsuki

Endstellung: Technik und vorderes Bein sofort zurückziehen, dann Distanz kontrollieren, dann zur Ausgangsstellung zurück.

Bewegung im Raum:

Standard:

Angreifer: ein Schritte vorwärts

Verteidiger: ein Schritte rückwärts - seitlich

Endform:

Angreifer: ein Schritte vorwärts, jedoch aus der freien Bewegung (nicht zu viele Schritte)

Verteidiger: aus der Bewegung in alle Richtungen (ein bis zwei Schritte, auch Gleitschritte)

Trainingsziel: wettkampfmäßiger Angriff, erfolgreiche Abwehr

mit Ippon beim Gegenangriff, vereinfachte Wettkampf- und Verteidigungssituation

Schwerpunkte: (Lerninhalte) Realistische Anwendung von Angriffstechniken, Abwehrtechniken und Gegenangriffen

Distanzverhalten: sichere Distanz bei der Abwehr, optimale Distanz beim Gegenangriff

Timing: rechtzeitige Abwehr

Reaktionstraining: Zum Sehen soll die intuitive Reaktion geschult werden

Taktik: Optimaler Krafteinsatz und Geschwindigkeit beim Angriff, Versuch beim Angriff einen Punkt zu erzielen.
Angepaßter Einsatz bei der Abwehr, dann maximaler Einsatz beim Gegenangriff.
Versuch beim Gegenangriff einen Ippon zu erzielen.

Lernziele: Verbesserung der Kampffähigkeit
Übergang von der theoretischen Grundschul-technik zum praxisbezogenen Angriff und Abwehr

Prüfungsordnung: Steigende Anforderungen je nach Gürtelgrad, von Standardform bis zu freieren Formen.

Weiterführende Übungsziele: Alle Formen, von der oben beschriebenen Standardform bis zum freien Kampf mit nur einem Angriff und einer Gegenaktion aus Abwehr und einer Kombination von Gegenangriffen.

Zahlreiche Möglichkeiten der Modifikation:

Stellungen und Distanz:	Anfänger:	Abwehr:	Zenkutsu-Tachi
		Gegenangriff:	Zenkutsu-Tachi
	dynamisch:	Abwehr:	Kokutsu-Tachi
		Gegenangriff:	Zenkutsu-Tachi
	stark:	Abwehr:	Sochin- Tachi
		Gegenangriff:	Zenkutsu- Tachi

Timing (alle Arten des Timings): dem Angriff zuvorkommen
mit dem Angriff: vor dem Kime
mit dem Kime
nach dem Kime
Abwehr und Gegenangriff gleichzeitig

Stärkung der Gegenangriffs durch Schmerz
Gleichgewichtsbrechen
unerwartetes Timing
unerwartete Angriffsrichtung

Schrittbewegung bei der Abwehr: Alle Richtungen durch Einfach- und Doppelschritte.

Wettkampfmäßige Bewegung von Angreifer und Verteidiger vor dem Angriff

Verzicht auf Ansage der Angriffstechnik usw.

Happo - Kumite

Angreifer: 8 Angreifer

Ausgangsstellung: Angreifer im Kreis um den Verteidiger in der Kreismitte
Angreifer und Verteidiger stehen in Chudan-Kamae

Angriff: wie Jiyu - Ippon Kumite
nach angesagter Technik

Beispiele: Oi-Tsuki-Jodan (Chudan), Mae-Geri, Yoko-Geri

Endstellung: Chudan-Kamae

Verteidiger:

Ausgangsstellung: Chudan-Kamae

Abwehr: wie Jiyu-Ippon-Kumite

Endstellung: Chudan-Kamae

Bewegung im Raum:

Standard:

Angreifer: ein Schritt vorwärts, (Chudan-Kamae)
Verteidiger: ein Schritt in beliebige Richtung (Chudan-Kamae)

Endform:

Angreifer: ohne Ansage der Technik aus optimaler Angriffsrichtung
Verteidiger: alle Richtungen mit optimierter Schrittbewegung, wenn möglich nur ein Bein setzen (an die Situation angepaßte Bewegung)

Trainingsziel:

Techniken in und aus allen Richtungen
Schrittbewegungen, Stellungen und Ausweichen
nach allen Richtungen unterstützt die Abwehr

Bewegungscharakteristik: Wie Jiyu - Kumite

Schwerpunkte: (Lerninhalte) alle Techniken
alle Richtungen
alle Technikvariationen
unter den Aspekten

Distanz
Reaktion
Effizienz

Distanzverhalten: Verschiedene Entfernungen und Richtungen erproben und adäquate Schritte, Abwehren und Gegenangriffe einüben.

Timing: variabel

Reaktionstraining: Übergang zur instinktiven, intuitiven Reaktion durch Beobachtung der Gesamtsituation

Taktik: Angemessene Bewegungen für verschiedene Situationen erproben
Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
Orientierung im Raum

Lernziele: Schnelles Erfassen schwieriger Kampfsituationen
Distanzgefühl aus der Bewegung entwickeln
Verschiedene Partner beurteilen und angemessen auf sie reagieren

Prüfungsordnung: entfällt

Weiterführende Übungsziele: Selbstverteidigung
Einstellung auf verschiedene Partner und deren Beurteilung
Kontrolle unter erschwerten Bedingungen

Kaeshi - Kumite

Angreifer:

Ausgangsstellung: Hachiji-Tachi

Angriff: Ein grundschulmäßiger Angriff mit vorher festgelegter Technik. Diese Technik wird mit einem Schritt vorwärts ausgeführt.

Beispiele: Oi-Tsuki-Jodan (Chudan), Gyaku-Tsuki (Mae-Geri)

Endstellung: Grundschulmäßige Stellung

Verteidiger:

Ausgangsstellung: Hachiji-Tachi

Abwehr: eine vorher festgelegte grundschulmäßige Abwehrtechnik mit einem Schritt zurück

Beispiele: Age-Uke, Soto-Ude-Uke usw.

Gegenangriff: eine grundschulmäßige, vorher festgelegte Technik mit einem Schritt vorwärts

Beispiele: Oi-Tsuki, Mae-Geri, Yoko-Geri

Endstellung: Grundschulmäßige Stellung

Der Angreifer wird jetzt zu Verteidiger:

Ausgangsstellung: Die Endstellung des 1. Angriffs

Abwehr: Eine frei gewählte Abwehrtechnik, mit einem Schritt rückwärts (seitlich oder gerade, nach dem Windrosenprinzip)
Diese Technik wird jetzt Jiyu-Kumite-mäßig ausgeführt.

Beispiel: Age-Uke, Uchi-Ude-Uke usw.

Gegenangriff: Eine frei gewählte Technik, die Jiyu-Kumite-mäßig ausgeführt wird
Mit Gleitschritt in den Gegner hinein und mit Gleitschritt zurück in die sichere Distanz

Beispiel: meist Gyaku-Tsuki, oder Kombination mit abschließendem Gyaku-Tsuki

Bewegung im Raum:

Standard:	
Angreifer:	ein Schritt gerade vorwärts ein Schritt rückwärts (gerade oder seitlich) eventuell ein Gleitschritt vorwärts und rückwärts (Konter, Distanz)
Verteidiger:	ein Schritt gerade zurück (Abwehr) ein Schritt gerade vor (Angriff)
Endform:	Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei im Raum. Die Techniken können frei gewählt werden.
Trainingsziel:	Übergang von Kihon- zu Jiyu-Ippon-Kumite Der schnelle Wechsel von Angriff zu Verteidigung in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung Der schnelle Wechsel von Tori zu Uke und umgekehrt

Bewegungscharakteristik:

Schwerpunkte: (Lerninhalte)	Schnelles Vorwärts- und Rückwärtsgehen (Richtungswechsel) Schneller Wechsel von Tori zu Uke Übergang von Grundschulbewegung zu situationsbezogenen, angepaßten Bewegung
Distanzverhalten:	Einstellen auf die Bewegungen des Trainingspartners.
Timing:	Nach der Abwehr schnell in den Angriff übergehen und den Partner zu schnellen Reaktionen zwingen.
Reaktionstraining:	Reagieren über Sehen und Fühlen (erste Antizipationsübung)
Taktik:	Maximale kontrollierte Angriffe Angemessene Abwehrtechniken in Verbindung mit angepaßten Ausweichbewegungen Maximaler Einsatz beim abschließendem Gegenangriff

Lernziele: Verbesserung der Grundtechniken unter erschwerten Bedingungen
Schneller Wechsel der Bewegungsrichtung
Angemessenes dynamische Verhalten mit optimalem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung

Prüfungsordnung: (zur Zeit nicht relevant)

Weiterführende Übungsziele: Neue Ausgangsstellungen
Bewegungsrichtungen von Anfang an frei

Jiyu-mäßige Ausführung ab der 1. Technik
Die Techniken sind nicht vorgegeben
Die Technikfolge um eine oder mehr Kombinationen erweitern.

Okuri - Kumite

Kurzbeschreibung:	Zweimal Jiyu- Ippon- Kumite in direkter Folge. Der zweite Angriff erfolgt sofort nach dem Konter- Gyaku-Tsuki
Angreifer:	
Ausgangsstellung:	Chudan-Kamae (Kampfstellung)
1. Angriff:	ein wettkampfmäßiger Angriff mit angesagter Technik
Beispiele:	Oi-Tsuki-Jodan (Chudan), Mae-Geri (Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri)
1. Endstellung:	Handtechniken kurz stehen lassen und die Spannung halten, dann Faust zu Chudan-Kamae zurückziehen (nach dem Gegenangriff)
2. Angriff:	ein wettkampfmäßiger Angriff ohne angesagte Technik. Es wird eine Technik gewählt, die mit richtiger Distanz auf kürzestem Weg einen effektiven Angriff erlaubt.
2. Endstellung:	Handtechniken kurz stehen lassen und die Spannung halten, dann Faust und Fuß zurückziehen (nach dem Gegenangriff) zu Chudan-Kamae in Kampfstellung, dann zurück zur Ausgangsposition
Verteidiger:	
Ausgangsstellung:	Chudan-Kamae (Kampfstellung)
1. Abwehr:	angepaßte und ausreichende Abwehr mit Ausweichschritt (Windrose, d.h. ein Bein stehen lassen, mit dem anderen um 45° nach hinten links oder rechts). Die Abwehr und der Schritt müssen harmonieren, d.h. Abwehr nach rechts mit Ausweichen nach links kombinieren.
Beispiele:	Alle Standardabwehren (Age-Uke, Uchi-Ude-Uke, Soto-Ude-Uke usw.)
1. Gegenangriff:	Ippon-Technik, Abschluß (fast) immer mit Gyaku - Tsuki
Beispiele:	Gyaku - Tsuki
1. Endstellung:	Hand und vorderes Bein sofort zurückziehen
2. Abwehr:	angepaßte und ausreichende Abwehr mit Ausweichschritt (Windrose, d.h. ein Bein stehen lassen, mit dem anderen um 45° nach hinten links oder rechts). Die Abwehr und der Schritt müssen harmonieren, d.h. Abwehr nach rechts mit Ausweichen nach links kombinieren. (Sinnvoll ist es,

- Beispiele: eine Abwehr mit ganzem Schritt mit einer Abwehr mit halben Schritt zu kombinieren)
Alle Standardabwehren (Age-Uke, Uchi-Ude-Uke, Soto-Ude-Uke usw.)
2. Gegenangriff: Ippon-Technik, oft mit Gyaku-Tsuki
Beispiele: Gyaku-Tsuki
2. Endstellung: Hand und vorderes Bein sofort zurückziehen zu Kampfstellung mit Chudan-Kamae, dann Abstand nehmen, dann zurück zur Ausgangsstellung.

Bewegung im Raum:

Standard:

- Angreifer: zwei Schritte vorwärts
Verteidiger: zwei Schritte rückwärts - seitlich
(mit Seitenwechsel und Distanzwechsel)

Endform:

- Angreifer: zwei Schritte vorwärts, jedoch aus der freien Bewegung (nicht zu viel Bewegung vor dem Angriff)
Verteidiger: zwei Schritte aus der Bewegung in alle Richtungen (optimierte Schrittkombinationen)

Trainingsziel:

wettkampfmäßiger Angriff,
erfolgreiche Abwehr mit Ippon beim Gegenangriff,
vereinfachte Wettkampf und Verteidigungssituation

Bewegungscharakteristik: wettkampfmäßige Ausführung,
kampfbetonte Bewegung im Raum

Schwerpunkte: (Lerninhalte) Realistische Anwendung von Angriffstechniken, Abwehrtechniken und Gegenangriffen

Distanzverhalten: sichere Distanz bei der Abwehr,
optimale Distanz beim Gegenangriff
Wahl der optimalen Technik und des günstigsten Schrittes beim 2. Angriff

Timing: rechtzeitige Abwehr

Reaktionstraining: Zum Sehen soll die intuitive Reaktion geschult werden

Taktik: Wesentlich ist für den Verteidiger, daß er mit dem ersten Ausweichschritt die aufgrund von Distanz und Richtung möglichen Gegenangriffe einplant und die zweite Abwehr mental vorbereitet.
Analog beginnt der Angreifer bereits bei Beginn der Ausweichbewegung des Verteidigers den zweiten Angriff zu planen.

Ansonsten gilt wie bei Jiyu-Ippon-Kumite:
optimaler Krafteinsatz und Geschwindigkeit
beim Angriff
Versuch beim Angriff einen Punkt zu erzielen
Angepaßter Einsatz bei der Abwehr, dann ma-
ximaler Einsatz beim Gegenangriff
Versuch beim Gegenangriff einen Ippon zu
erzielen

Lernziele: Übergang von der einfachen Kampftechnik zu optimierten und
praxisbezogenen Angriffs- und Abwehrketten

Prüfungsordnung: entfällt zur Zeit.

Weiterführende Übungsziele: Analog zu Jiyu-Ippon-Kumite