

Inhalt

	Seite		Seite
Danksagung.....	5	Zur Selbstverteidigung.....	30
Vorwort.....	6	Aspekte der Selbstverteidigung.....	30
Techniken als Basis des Kämpfens / von Partnerübungen	8	Aspekte der Frauenselbstverteidigung.....	31
Technik als Bewegungsmuster.....	8	Zur Ausführung des Sanbon Kumite.....	33
Techniken und Kultur.....	11	Zur Ausführung der Wettkampfübungen.....	35
Techniken und Kime.....	12	Wettkampfhaltung.....	35
Effektivität von Techniken.....	13	Schrittfolge Angriff nach vorn.....	36
Kämpfen und Psyche.....	20	Fußarbeit im Wettkampfkarate.....	37
Taktische Überlegungen in Partnerübungen / beim Kämpfen.....	21	Fußarbeit im Angriff.....	38
Strategie des Kämpfens.....	23	Zur Ausführung der Selbstverteidigungs-Übungen.....	39
Zum Sanbon Kumite.....	24	Übersichten Prüfungsprogramm.....	40
Zum Wettkampfkarate.....	24	Übungen zum Orangegurt (7.Kyu).....	51
Historische Entwicklung des Wettkampfkarate.....	25	Soto-Uke Ipponme.....	51
Das Wettkampfkarate heute.....	26	Uchi-Uke Ipponme.....	52
Taktische Aspekte im Wettkampfkarate.....	27	Chudan Maegeri Uke Ipponme.....	53
Kämpfen gegen unterschiedliche Gegner.....	28	Chudan Maegeri Uke Nihonme.....	54
		7. Kyu Orangegurt (Sport).....	55
		7. Kyu Orangegurt (Selbstverteidigung).....	58

	Seite		Seite
Übungen zum Grüngurt (6.Kyu).....	69	Chudan Uchi Uke Otoshi Uke Nihonme.....	116
Jodan Uke Ipponme.....	69	Chudan Soto Uke Maki Uke Nihonme.....	118
Jodan Uke Nihonme.....	71	Jodan Sokutei Mawashi Uke Gyakuzuki.....	120
Chudan Maegeri Uke Sanbonme.....	72	4. Kyu Blaugurt (Sport).....	121
Chudan Maegeri Uke Yonhonme.....	73	4. Kyu Blaugurt (Selbstverteidigung).....	126
6. Kyu Grüngurt (Sport).....	75		
6. Kyu Grüngurt (Selbstverteidigung).....	78	Übungen zum Braungurt (3.Kyu).....	138
		Jodan Uke Chinto Uke.....	138
Übungen zum Blaugurt (5.Kyu).....	89	Jodan Mawashigeri Hiji Uke.....	139
Jodan Uke Sanbonme.....	89	Chudan Maegeri Haishu Nagashi Uke.....	140
Jodan Uke Yonhonme.....	90	Chudan Sokuto Uchi Sukui Uke.....	141
Chudan Maegeri Uke Gohonme.....	91	3. Kyu Braungurt (Sport).....	142
Chudan Maegeri Uke Ropponme.....	92	3. Kyu Braungurt (Selbstverteidigung).....	149
Chudan Uchi Uke Otoshi Uke Ipponme.....	93		
Chudan Soto Uke Maki Uke Ipponme.....	94	Übungen zum Braungurt (2.Kyu).....	158
5. Kyu Blaugurt (Sport).....	96	Jodan Uke Shikkage Uke.....	158
5. Kyu Blaugurt (Selbstverteidigung).....	103	Chudan Maegeri Uke Renzoku Uchiharai Uke.....	160
		Chudan Maegeri Uke Renzoku Sotoharai Uke.....	161
Übungen zum Blaugurt (4.Kyu).....	112	2. Kyu Braungurt (Sport).....	163
Jodan Jyuji Uke Chudan Tsuki.....	112	2. Kyu Braungurt (Selbstverteidigung).....	167
Jodan Jyuji Uke Jodan Mawashigeri.....	114		

	Seite		Seite
Übungen zum Braungurt (1.Kyu)	171	Pratzentraining.....	197
Jodan Uke Haishu Uke.....	171	Trainingsplan für Sportkarate.....	198
Chudan Uke Hasami Uke.....	173	Phasen der Wettkampfvorbereitung.....	201
Chudan Maegeri Uke Renzoku Sotoharai Uke Nihonme..	174	Wettkampfeinzeltaktik.....	201
Chudan Maegeri Uke Renzoku Uchiharai Uke Nihonme..	175	Wettkampfmannschaftstaktik.....	202
1. Kyu Braungurt (Sport).....	177		
1. Kyu Braungurt (Selbstverteidigung).....	182	Trainingsaufbau in der Selbstverteidigung.....	203
		Aufbau einer Übungsstunde.....	203
Yakusoku Kumite.....	187	Inhalte eines Selbstverteidigungs-Trainings.....	204
Ablauf des Yakusoku Kumite.....	187	Aufbau eines Frauen-Selbstverteidigungskurses.....	206
Yakusoku Kumite und Taktik.....	189	Trainingsaufbau eines Einführungskurses in den Budo-sport....	210
		Zum Erlernen von Techniken / Übungen.....	217
Trainingsaufbau im Budokarate.....	190		
Aufbau von Übungsstunden.....	190	Hinweise zu den Kyu-Graden für Prüfer / Karateka.....	218
Technik - Training.....	192	Anforderungen an Kyu-Grade.....	
Kumite - Training.....	193	Spezielle Bewertungskriterien.....	
Kata - Training.....	194	Organisation und Verhalten bei Prüfungen.....	
Atmung im Karate.....	194		
Disziplin im Karate.....	195	Verwendete und empfohlene Literatur.....	
Trainingsaufbau mit Schwerpunkt Sportkarate.....	196	Über die Verfasser.....	
Aufbau einer Übungsstunde.....	196		

Effektivität von Techniken

Die Effektivität von Techniken wird vor allem bestimmt durch

- die Geschwindigkeit der Technik im Moment des Auftreffens
- den angegriffenen vitalen Punkt
- die kleine Auftrefffläche (um einen großen Druck zu erzeugen)
- die eigene Stellung (Stabilität wegen Rückstoß)

aber auch

- die Stellung zum Partner
- die Stellung des Partners

Die Effektivität von Techniken (Angriffen, Kontern) entsteht vor allem durch die Geschwindigkeit im Moment des Auftreffens, der Wirkung im Körper durch den vitalen Punkt der getroffen wird und durch die Auftrefffläche, da die Wirkung im Körper umso größer ist, je kleiner die Fläche beim Auftreffen ist.

Bei Angriffen / Kontern spielt auch die Richtung / der Auftreffwinkel eine wichtige Rolle.

Angriffe werden daher zum überwiegenden Teil geradlinig (Translation) in den Gegner hinein ausgeführt und wenn möglich durch eine kleine Trefferfläche (z.B. Knöchel, Ballen, Fußkante) und / oder eine Rotation (z.B. Drehung der Faust, Drehung des Unterarmes) unterstützt.



Die Energie „schraubt“ sich in den Gegner hinein (Überlagerung von Translation und Rotation), was zu einer Kompression führt.

Entscheidend ist die Richtung in Bezug zum vitalen Punkt im Moment des Auftreffens, daher können auch Techniken wie Mawashigeri, Uraken oder Ushiromawashigeri eine geradlinige Wirkung haben.

Bei diesen Betrachtungen wird vorausgesetzt, dass alle Angriffstechniken mit optimalem Timing (Gegner befindet sich noch in der Bewegung), im richtigen Abstand, mit Körperspannung (damit die kinetische Energie abgegeben wird und nicht im eigenen Körper verarbeitet wird) und angemessener Haltung durch den Stand (kinetische Energie wird im Moment des Angriffs im Gegner wirksam) ausgeführt wird.

Sollte dies nicht der Fall sein, beeinflussen auch diese Komponenten die Effektivität erheblich.

Der Impuls in der Vorwärtsbewegung (Translation) wird dadurch unterstützt, dass erst die Technik (z.B. der Tsuki) beendet wird und dann der Fuß aufsetzt. Die Bewegungsvorstellung sollte in dieser Reihenfolge gebildet werden, da sonst immer die Faust zu langsam ist. Der Körper muss noch in der Vorwärtsbewegung sein, um eine optimale Wirkung zu entfalten.

Bei Fußtechniken wird dies durch das Verschieben der Hüfte oder über den Schwerpunkt nach vorn gehen beim Absetzen erreicht (in die Technik hineinfallen).

Angriffstechniken z.B. beim Bruchtest oder in der Selbstverteidigung sollen immer nach ca. 70-85 % des Weges der Faust / des Fußes treffen (bei Geübten gegen 85%), da dann die größte Geschwindigkeit erreicht ist, bevor die Bewegung wieder abgestoppt wird bzw. durch das „Hindernis“ gebremst wird.

Blocktechniken sollten wegen der Absorption der Kraft / Energie in einem speziellen Winkel auf die Angriffsrichtung treffen.

Taktische Überlegungen in Partnerübungen / beim Kämpfen

Taktik bedeutet, aus einer aktuellen Situation das Beste zu machen und alle momentan zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu nutzen.

Die einfachste Taktik ist, die Taktik des Gegners zu kopieren. Damit kann man allerdings nur erfolgreich sein, wenn man in diesem Bereich überlegen ist.

Beispiele sind:

Kraft gegen Kraft
Härte gegen Härte
Technik gegen Technik
Ausdauer gegen Ausdauer
Schnelligkeit gegen Schnelligkeit
Aggressivität gegen Aggressivität
Beweglichkeit gegen Beweglichkeit
Konzentration gegen Konzentration
Unbeugsamkeit gegen Unbeugsamkeit
Atemrhythmus gegen Atemrhythmus
Gleichgewicht gegen Gleichgewicht
Vielseitigkeit gegen Vielseitigkeit
Reichweite gegen Reichweite
Abstand gegen Abstand
Geduld gegen Geduld
usw.

In der Realität treten diese Elemente immer in Kombinationen auf. Die gleiche Taktik wie der Gegner zu benutzen führt meist nicht zum Erfolg, daher muss man seine eigenen Stärken im Verhältnis zu denen des Gegners / Partners kennen, um dann mit Phantasie eine eigene Taktik anzuwenden.

Die meisten Partnerübungen dienen dem Einüben der Taktik.

Die Taktik lässt sich unterteilen in:

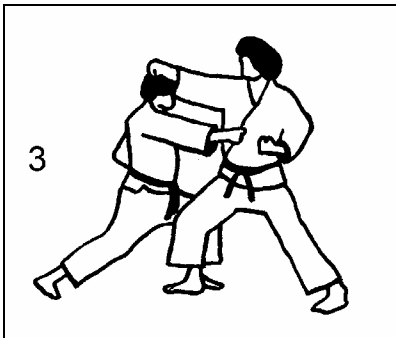
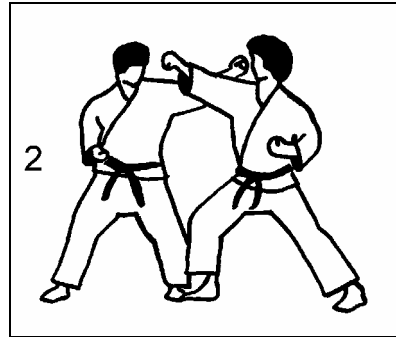
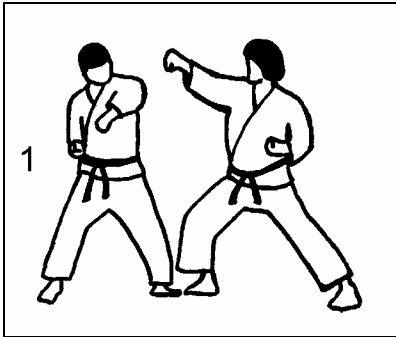
- Taktik der Technik in sich (z.B. zu erlernen im Kihon)
- Taktik der Bewegungen in Relation zum Gegner (z.B. zu erlernen in Partnerübungen / im Freikampf)
- Taktik durch die Verbindung mehrerer Techniken (z.B. erlernen im Kihon, in Partnerübungen / im Freikampf und in der Kata)

In den Übungsformen mit Partner spielt die Stellung zum Partner eine entscheidende Rolle, da der Angriffs- und Verteidigungswinkel (Stellung zum Partner) Auswirkungen auf die möglichen Techniken und Reaktionsmöglichkeiten / Taktiken des Gegners hat.

Die Einschätzung der Partner untereinander und die Bewegungshauptrichtungen, die sich daraus taktisch ergeben, gibt die folgende Tabelle wieder:

Übungen zum Blaugurt (5.Kyu)

Jodan-Uke Yonhonme



Besonderheiten des Angreifens / Verteidigens

Der Angreifer führt Junzuki Jodan zum Kopf des Verteidigers aus, was für diesen eine besondere physische und psychische Bedrohung darstellt. Der Verteidiger schützt sich durch seitliches Herausdrehen aus der Angriffsrichtung mit Block Hiji Uke (der durch die Hüftdrehung unterstützt wird). Der Verteidiger kontert mit Jodan Uraiken mit dem gleichen Arm und anschließendem Abtauchen mit starkem Hüfteinsatz mit Haito Chudan. Dabei wird der Schwerpunkt nach vorn unten genommen, was die Technik besonders effektiv macht.

Der Verteidiger nutzt hier folgende Umstände:

1. Der Verteidiger weicht dem Angriff im letzten Moment aus, sodass der Angreifer seine Angriffsrichtung nicht mehr korrigieren kann.
2. Durch das Ausweichen lässt der Verteidiger den Angreifer beim 3. Angriff ins Leere laufen.
3. Dieser kurze Block muss mit gutem Timing und Abstand ausgeführt werden, trifft dann aber den Angriff hart.
4. Der Block wird so weit wie möglich durchgezogen, damit der Angriffsarm aus der Angriffsrichtung gebracht wird.
5. Damit wird das Gleichgewicht des Angreifers gestört und Platz für den Konter geschaffen.
6. Durch den Block schafft der Verteidiger die günstige Ausgangsposition von außen, um sofort mit Uraiken mit dem gleichen Arm zu kontern.
7. Die Sicht des Angreifers ist durch seinen Arm verdeckt.
8. Die Aufmerksamkeit des Angreifers ist durch den Kopftreffer blockiert.
9. Daher kommt der Gegenangriff Haito Chudan überraschend für ihn und er kann sich nicht darauf einstellen (z.B. durch Anspannen der Muskulatur).
10. Der Ansatz des Haito ist für den Angreifer nicht erkennbar, da er nicht in seinem Blickfeld liegt.

5.Kyu Blaugurt (Sport)

Abwandlung von Maegeri Uke Gohonme



1

- Angriff Maegeri Chudan
- zurückgleiten mit Soto Harai Uke (wie Chudan Barai, d.h. ohne Hüftdrehung), dabei andere Hand als Deckung am Kinn
- im Absetzen des Maegeri Konter Uraken mit der blockenden Hand
- dann herausgehen und in weitem Abstand Gyakuzuki Jodan, andere Hand als Deckung am Kinn



2



3

2.Kyu Braungurt (Selbstverteidigung)

Abwandlung von Shikkage Uke Variante 1



1

- Messerangriff Jodan
- in den Angriff seitlich nach außen hineingehen, Block in Gyaku-Stellung, Kontakt mit dem Angriffsarm aufnehmen (fassen) und sofort mit Hüftdrehung weiterziehen und dabei Teisho zum Hinterkopf
- danach Tsuki durch den Kopf (wie Kihon Kumite 8), als Schlag zum Kopf oder als Arm brechen



2



3



4

Trainingsplan für Sportkarate

Beschleunigungs-Training (schnelles Starten üben)	befestigtes Däuserband um die Hüfte legen, gegen Widerstand starten, Übungen siehe oben Technik-Training vor dem Spiegel, aber auch als Zurückgehen gegen den Widerstand üben!!!	jede Technik 5 mal dann Seitenwechsel (insgesamt 2 Minuten), dann 1 Minute Pause und nächste Technik
Ausklang	locker am Sandsack alle Techniken „anwenden“	1-2 Minuten
Randori: Reaktionstraining / Abstandstraining		
„Spiel“ mit dem Partner als Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken andeuten, auf Distanz reagieren, langsam / locker • nach der Pause das gleiche, aber schnell / locker • mit angedeuteter Technik auf den Partner zugehen, in den Angriff hineinkontern • Randori mit Techniken sehr locker / langsam • Randori schnell / locker 	je 3-4 Minuten, dann Pause (dehnen), dann wieder 3-4 Minuten usw.
Pratzenstraining z.B. gebräuchlichste Kombinationen, „Lieblingskombinationen“ und neue Kombinationen	<p>beide Seiten üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner mit Pratze steht, mit Gleitschritten Kombinationen ausführen • Partner mit Pratze bleibt bei 1. Technik stehen und gleitet dann zurück, Angreifer muss hinterher, Ziel neu suchen • in Pratze schlagen / treten, Partner mit Pratze kontert beim Zurückgehen / im Zurückziehen der Technik (Deckungsarbeit) • Partner mit Pratze bestimmt durch sein Zurückgehen den Abstand (lang oder kurz) <p>in die Vorwärtsbewegung hinein kontern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner geht mit Pratze in Chudan - Höhe vor und gibt damit den Konter vor (z.B. Gyakuzuki Chudan) • Partner geht mit Pratze in Jodan - Höhe vor und gibt damit den Konter vor (z.B. Mawashigeri Jodan) <p>Partner geht mit Pratze in Chudan oder Jodan - Höhe vor und gibt damit den Konter vor (z.B. Gyakuzuki Chudan oder Mawashigeri Jodan)</p>	4 mal 1 Minute mit kurzen Pausen oder 1 Minute und Partnerwechsel

Kämpfen gegen unterschiedliche Gegner

Normalerweise treffen im sportlichen Wettkampf Kämpfer aufeinander, die in etwa das gleiche Gewicht und die gleiche Größe haben, da in Gewichtsklassen gekämpft wird.

Dennoch kann es vorkommen, dass die Kämpfer von der Statur her unterschiedlich sind. Besonders die Reichweite und die Kraft spielen im Umgang mit dem Gegner bei der Auswahl der eigenen Taktik eine Rolle, d.h. auch wer taktisch unklug kämpft, kann seine Techniken z.B. mit Kraft durchsetzen. Die Tipps stellen das dar, was wahrscheinlich am Erfolg versprechendsten ist. Individuell und unter bestimmten Umständen können auch andere Mittel effektiv sein.

Tipps gegen kleine Gegner

Die folgenden Anregungen sollen das Kämpfen mit kleineren Gegnern erleichtern:

- keine Jodan Techniken, da diese häufig mit zu viel Kontakt (wegen der größeren Reichweite) oder mit nicht ausgestrecktem Arm ausgeführt werden, wodurch es keine Wertung gibt
- den Gegner nicht nah heran kommen lassen, da sonst die eigene Palette der Techniken eingeschränkt wird
- immer auf lange Distanz blocken, da sonst der Abstand für den Konter zu kurz ist
- Fußfeger auf lange Distanz mit Konter sind eine gute Taktik gegen kleine Gegner (vor allem, wenn diese gerade zum Kopf angreifen und daher nicht auf ihren Stand achten)
- keine Würfe ausführen, da es zu schwierig ist, unter den Schwerpunkt zu kommen

- Fausttechniken Chudan haben die gleiche Reichweite wie die Fußtechniken des kleineren Gegners und sind schneller als diese
- Fußtechniken Jodan sind nur sinnvoll, wenn sie sehr schnell ausgeführt werden können, da kleinere Gegner häufig die schnelle Fußarbeit beherrschen
- Fußtechniken Chudan können gut als Stopp-Technik eingesetzt werden (beeindrucken den Gegner, bringen aber häufig keine Wertungen)
- bei kleinen Gegnern vor allem seitlich herausgehen und von dort aus der langen Distanz kontern
- gegen kleinere Gegner kann man gut Techniken von oben im Sprung zum Kopf ausführen, da so der Abstand stimmt
- Konter im bzw. nach dem Zurückgehen ausführen (wegen der Distanzvergrößerung)
- versuchen, den Gegner so zu beeindrucken / bedrängen, dass er aus der Kampffläche heraustritt (Yogai), d.h. möglichst immer selbst in der Mitte der Kampffläche stehen
- kleinere Gegner machen häufig schnelle Finten, explosive Techniken und kontern beim Fegen schon, wenn der Gegner noch in der Luft ist, daher sollten dagegen immer Aktionen vorbereitet sein (z.B. ruhig bleiben, nicht auf jedes Zucken reagieren, immer versuchen, die eigene optimale Distanz zu halten, wenn man gefegt wird, im Fallen Deckung zum Kopf und klein machen, damit man wenig Angriffsfläche bietet)

Tipps gegen große Gegner

Die folgenden Anregungen sollen das Kämpfen mit größeren Gegnern erleichtern: