

# Kumite – das Üben mit dem Partner

(Peter Seidl, Hohenfels)

## Wir unterscheiden:

Yakusoku	Übung vorgegeben
Jiyu	Übung frei
Soto:	ist die innere Sicht des Kumite
Uchi:	ist die innere Bedeutung des Kumite

„**Technik der Begegnung**“ – es gibt keinen Gegner nur einen Partner

Kumite ist kein Wettkampf, denn im Wettkampf ist der Sieg oberstes Ziel. Dadurch entsteht gehemmter oder gar kein Fortschritt in der Übung

## Einteilung des Kumite

<b>Yakushoku-Kumite</b>	<b>Tannen-Kumite</b> <i>Kihon-Gohon-Kumite</i> <i>Kihon-Sanbon-Kumite</i> <b>Kihon Kumite</b> <i>Kihon-Ippon-Kumite</i> <i>Goshin-Kumite</i> <i>Kakie-Kumite</i> <b>Yakusoku-Jiyu-Kumite</b> <i>Jiyu-Ippon-Kumite</i> <i>Kaeshi-Ippon-Kumite</i> <i>Okuri-Ippon-Kumite</i> <b>Oyo-Kumite</b> <i>Kata-Kumite (Bunkai)</i> <i>Happo-Ippon-Kumite</i>
<b>Jiyu-Kumite</b>	<b>Renshu-Kumite</b> <i>Shizen-Kumite</i> <i>Tanshiki-Kumite</i> <b>Shobu-Kumite</b> <i>Kyogi-Kumite</i> <i>Shiai-Kumite</i> <b>Jissen-Kumite</b> <i>Goshin-Kumite</i> <i>Bogu-Kumite</i>

### Yakushoku – Kumite (Vorgegebene Partnerübungen)

<b>1) Tannen-Kumite</b>	<b>Eine Angriffstechnik mit einem Schritt</b> <b>Übungsform mit einem Partner</b> <b>Klassifizierung in</b> <b>Gohon-Ippon-Kumite - Fünf – Schritt – Kumite</b> <b>Gohon-Sanbon-Kumite - Drei – Schritt – Kumite</b>
Gohon-Ippon-Kumite	Fünf Angriffstechniken und fünf Abwehrtechniken, in fünf Schritten, wonach einmal gekontert wird. <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen der Grundsulotechnik mit dem Partner</li> <li>Einschätzen der richtigen Angriffsinstanz</li> </ul>
Gohon-Sanbon-Kumite	Drei Angriffstechniken und drei Abwehrtechniken, in drei Schritten, nach dem letzten Angriff wird mit einer vorher festgelegten Technik gekontert <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen grundschulmäßiger Angriffs-, Abwehr- und Kontertechniken, in verschiedenen Agriffsstufen.</li> <li>Grundschulmäßige Beinbewegung, bei jedem Schritt die Distanz neu anpassen.</li> <li>Distanz abschätzen</li> <li>Unterschied der Distanz im Abwehren, der Distanz im Angriff und der Distanz im Kontern.</li> </ul>

<b>2) Kihon-Kumite:</b>	<b>Abgesprochenes Grundsulkämpfen, Ausführung in der Grundform aus der Bereitschaftsstellung „Yoi“ oder aus einer Abwehrhaltung in der Grundstellung. Die Distanz wird festgelegt.</b> <b>Übungsform mit einem Partner</b>
Kihon-Ippon-Kumite	Grundlegende Kampfübung, ein Schritt, ein Angriff, am Ende feststehende Techniken, Grundstellungen und vorher bestimmte Fußbewegungen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen von Körperbewegungen zum Ausweichen und Kontern (Sabaki)</li> <li>Erlernen der Atmung, Bewegung, Rhythmus und Distanzbeherrschung</li> <li>Erlernen von maximalen Kime</li> </ul> Erlernen der grundsätzlichen Prinzipien des tatsächlichen Kampfes
Goshin-Kumite	Goshin bedeutet Selbstverteidigung, Übungsform der Selbstverteidigungsaspekte aus den klassischen Kata. Angreifer benutzt gängige Formen des Schlagens, Tretens, Haltens, Klammerns während der Verteidiger nach den Beispielen der Kata abwehrt und kontert
Kakie-Kumite	Technik der Hakenhände (Kakie) oder klebenden Hände. Nahkampfkonzept, kontrollieren der Aktion des Gegners aus der Nahdistanz. Abwehrtechniken die in den Kata enthalten sind, deuten auf den großen Komplex des Nahkampfstils der das gesamte Karate durchzieht. Angriffsmöglichkeiten durch Halten, Würgen und Schlagern. Aufbau von Formen des Befreiens.

<b>3) Yakusoku-Jiyu-Kumite</b>	<b>Partnerübung in halbfreier Form, ebenfalls abgesprochenes Kämpfen, wie Tannen-, Kihon- und Oyo-Kumite.</b> <b>Unterschied – die Techniken erfolgen aus freier Bewegung, Deckung und Distanz.</b> <b>Nach der Aktion, wird wieder freie Deckung und normale Distanz (Kamae) eingenommen.</b> <b>Ebenfalls Übung mit einem Partner.</b> <b>Dies umfaßt mehrere Übungsformen</b>
Jiyu-Ippon-Kumite	Kampfübungsform der Grundtechniken in freier Form, beide Partner in Jiyu-Gamae (frei Kampfhaltung), der Angreifer bleibt nach dem Angriff in der Grundschulhaltung stehen, während der Verteidiger nach dem Konter wieder freie Kamae einnimmt.
Kaeshi-Ippon-Kumite	Kaeshi bedeutet Kontern. Es erfolgt ein Angriff, der Gegner wehrt ab und kontert, wiederum wehrt der erste Angreifer ab und kontert erneut. Nach der Aktion nehmen beide wieder Kamae ein. Es erfolgt die Entwicklung der Merkmale für: Ki-Gamae = Konzentration, Wahrnehmungsvermögen, ausgeprägter Kampfegeist. Deutlicher Schwerpunkt bei den Fußbewegungen.
Okuri-Ippon-Kumite	Ebenfalls Kampfübung freier Kampftechniken Beide Partner stehen in freierKampfhaltung. Es erfolgt ein Angriff mit vorheriger Ansage der Stufe. Verteidiger bewegt sich entsprechend zum Angriff, wehrt ab und kontert, dann wieder freie Kamae. Der Angreifer schätzt nun die neue Situation ein, greift ohne vorheriges Ansage der Stufe erneut an. Dieser Angriff wird ebenfalls abgewehrt und gekontert.

<b>4) Oyo-Kumite</b>	<b>Angriff mehrer Gegner aus verschiedenen Richtungen</b> Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Richtige Körperbewegung (Sabaki)</li> <li>Orientierung in verschiedenen Richtungen.</li> <li>Erlernen, daß durch eine Abwehr mit Konter gegen einen Angreifer, keine Gefahrensituation im Verhältnis zu den übrigen Angreifern entsteht.</li> </ul> Breites Übungsspektrum, man kann alle bisher erwähnten Übungsformen mit einbeziehen. <b>Klassifizierung in</b> <b>Kata-Kumite (Bunkai)</b> <b>Happo-Kumite</b>
Kata-Kumite (Bunkai)	ein richtiges Verständnis der Kata, Entschlüsselung ihrer kämpferischen Bedeutung, Kontrolle des Geistes und der vitalen Energie. Zerlegen der Kata in ihre Bestandteile, Aufsplitterung zu anderen Kumiteformen.
Happo Kumite	Verteidigung gegen mehrere Gegner. Angriff vorher abgesprochen, möglich aus allen Richtungen nacheinander, Abwehr und Konter festgelegt. Verteidiger muß den richtigen Zeitpunkt der Abwehr wählen durch verschiedene Formen des Tenshin. <i>Taisabaki (Körperbewegung)</i> <i>Ashisabaki (Fußarbeit)</i> Die Distanz regeln und in mehrere Richtungen agieren

### Jiyu – Kumite (freies Kämpfen)

<b>Voraussetzung gute Grundschule</b> <b>Übungsmöglichkeiten in verschiedenen Kriterien von einfach bis schwierig.</b> <b>Freikampf mit gezielten Schwerpunkten.</b>
--

<b>Klassifizierung in</b>	<b>Renshu-Kumite</b> Übungskampf <b>Shobu-Kumite</b> Wettkampf <b>Jissen-Kumite</b> echter Kampf
<b>1) Renshu-Kumite</b>	<b>Renshu bedeutet Üben</b> , mit dem Ziel der Harmonie der Bewegung und dem Studium der Techniken. Nicht auf den eigenen Vorteil bedacht. Übungsmöglichkeitenvielseitig, abgesprochene Partnerübung. Shizen-Kumite Tanshiki-Kumite
Shizen-Kumite	Kampfübung mit erweitertem Bereich der Selbstverteidigung, Greif- und Befreiungstechniken miteinbezogen, ebenso wie Angriffe zu Gelenken und anderen Vitalpunkten. Verwendung von Techniken, wie Nukite, Hiraken, Shurten. Es gibt keine Regeln, die Verantwortung liegt bei den Übenden.
Tanshiki-Kumite	Eingeschränkte Form des freien Kämpfens. Schulung taktischer und technischer Merkmale. Abgrenzung z.B.: Einer greift nur an, der andere wehrt nur ab. Einer nur Fußtechniken, der andere nur Fausttechniken usw.
<b>2) Shobu-Kumite</b>	<b>Shobu bedeutet Spiel, üben ohne Wettbewerbsgedanken, dient der Entwicklung verschiedener kämpferischer Fähigkeiten.</b> <b>Unterscheidung in</b> <b>Shiai-Kumite</b> <b>Kyogi-Kumite</b>
Shiai-Kumite:	Kampfübung dient der Perfektion für einen Wettkampf nach Regelkunde. Der Kampf läßt sich in Form eines Wettbewerbs austragen. Gefahr: Sieg steht im Vordergrund!! Leider wird diese Art des Kampfes heutzutage nur noch betrieben, somit Verdrängung des wahren Karate-Do.
Kyogi-Kumite:	<b>Wettkampf</b> wird heute von vielen Karetka ausschließlich betrieben, fälschlicherweise als höchste Form des Kämpfens angesehen. Ein Kampf mit Regeln und Schiedsrichter, weder ein Übungskampf noch ein echter Kampf, eine Methode neuester zeit. Nicht der Inhalt des Weges (DO) Daher in den klassischen Kampfkonstrichtungen verboten.
<b>3) Jissen-Kumite</b>	<b>Eine Simulation des tatsächlichen Kampfes unter reellen Bedingungen. Darf nur von Fortgeschrittenen geübt werden.</b> <b>Ikken-Hissatsu</b> (mit einem Schlag töten) <b>Sun-Dome</b> (abstoppen der Technik) <b>werden zum Zentralbegriff.</b> Handlung verfolgt den Zweck in jede Technik maximales Kime zu übertragen, den Kampf mit einer Aktion entscheiden. Erforderlich ist eine perfekte Kontrolle der Atmung, des Geistes und des Ki-Flusses, körperliche, geistige und technische Werte des einzelnen. Jissen-Kumite ist eine perfekte Übung für den Geist, den Willen, die Ausdauer und die gesamte innere Haltung des Menschen. Innere Haltung und äußere Haltung werden eins. Vollkommene Beherrschung ist zum Gebrauch dieser Übung erforderlich. Es ist nicht ein Kampf mit einem Gegner, sondern eine Herausforderung an alle inneren Haltungen. Für Kämpfer die diese Haltung nicht verstehen und Jissen-Kumite in Eigenschutz verwenden wollen, ist diese Übung verboten. Jissen-Kumite unterteilt sich noch in: <b>Goshin-Kumite</b> <b>Bogu-Kumite</b>
Goshin-Kumite:	Schulung des Abwehrverhaltens gegen Angreifer in freier Bewegung, entspricht dem Prinzip des Jissen.
Bogu-Kumite:	Alle Angriffe und Gegenangriffe sind erlaubt. Die Übung erfordert sehr hohes Niveau und ist nur wirklichen Meistern zu empfehlen.
Bogu-Kumite:	Ein Kampf mit Schutzausrüstung, dient der Ausführung von starken Techniken, ohne Verletzung des Gegners.