

Nach Begrüßung und Anwesenheitskontrolle

1.) Wiederholung der Grundlagen

Gruppenarbeit – 8 Gruppen (4 - 5 Mitglieder) – je ein Thema aus dem Grundlehrgang

Themen wurden jeweils erarbeitet – von mir hier aus den Unterlagen zum GL ergänzt !

1. Konditionelle Eigenschaften

1. Kraft:

- Fähigkeit einen Widerstand zu überwinden oder entgegenzuwirken
- Maximal- oder Basiskraft
- Kraftausdauer
- Reaktivkraft
- Schnellkraft

2. Ausdauer:

- EWF = Ermüdungs-Widerstands-Fähigkeit
- Kraft über einen längeren Zeitraum auszuüben
- Langzeitausdauer
- Kurzzeitausdauer
- Mittelausdauer

3. Flexibilität / Gelenkigkeit

- Bewegung mit maximaler Schwingungsweite der Gelenke ausführen
- Unterscheidung in aktiv/passiv – statisch/dynamisch Beweglichkeit
- Abhängigkeiten: Alter, Hormone, Tageszeit, Ermüdung, Temperatur ...

4. Schnelligkeit

- *Unter Schnelligkeit wird die Fähigkeit verstanden, höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeit zu erreichen – Grosser 1988*
- höchstmögliche Geschwindigkeit
- auf einen (äußeren) Reiz reagieren
- durch Training nicht wesentlich zu verbessern (max. +15%)

2. Koordinative Fähigkeiten (nach Harre)

1. Koppelungsfähigkeit

- Teilkörperbewegungen, Einzelbewegungen und Operationen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung zu koordinieren.

2. Orientierungsfähigkeit

- Lageveränderungen von Körpern in Raum und Zeit zu bestimmen und damit die
- zu raum-zeit-orientierter Antizipation und Bewegungssteuerung

3. Differenzierungsfähigkeit

- das Erreichen genauer Feinabstimmungen einzelner Bewegungsphasen möglich zu machen und
- eine präzise Unterscheidung von Kraft-, Raum- und Zeitparametern zu erreichen

4. Gleichgewichtsfähigkeit

- Formen des statischen und dynamischen Gleichgewichts während und nach Bewegungen beizubehalten und wieder herzustellen

5. Reaktivfähigkeit

- zum zweckmäßigsten (besten) Zeitpunkt mit einer aufgabenbezogenen (richtigen) Geschwindigkeit auf Signale reagieren zu können

6. Umstellungsfähigkeit

- bei Situationsänderungen das Handlungsprogramm den neuen Gegebenheiten anpassen
7. Rhythmisierungsfähigkeit
- Bewegungen von außen und innen vorgegebenen Rhythmus anzupasse

3. Biologische und sportmedizinische Grundlagen

1. Stütz und Bewegungsapparat

- passiver Stützapparat = Knochen, Gelenke und Bänder
- aktiver Stützapparat = Muskulatur und Sehnen

2. Wirbelsäule

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- Kreuzbein

3. Gelenke

- die verschiedenen Teile des Skeletts werden entweder durch Fugen (unbeweglich) bzw. Gelenke verbunden
- Gelenke sind zum Schutz von Gelenkkapsel umgeben, zuständig für Ernährung (Gelenkigflüssigkeit)
- Grundunterschiede
 - passen zusammen: Gelenkkopf & Gelenkpfanne
 - passen nicht zusammen: dazwischen Knorpelstruktur
- Gelenkarten:
 - Scharniergelenk (Ellbogen)
 - Sattelgelenk (Daumen)
 - Zapfengelenk (Speiche-Elle)
 - Eigelenk (Handgelenk)
 - Kugelgelenk (Hüfte)

4. Bänder

- sind feste Gewebestrukturen, die zur Stabilität eines Gelenks beitragen oder dessen Freiheitsgrade einschränken.
- z.B. Innen-, Außen- und Kreuzband des Kniegelenks

5. Muskulatur

1. allgemeines

- Kleinste Struktur besteht aus Eiweisstrukturen, die sich zusammenziehen können (Kraft entwickeln, und in Bewegung umsetzen)
- viele dieser Kleinststrukturen bilden eine Muskelfaser
- mehrere davon werden in Bündel ausgebildet, dem Muskel
- Muskel ist von Haut umgeben
- fast jeder Muskel hat Ursprungs- und Ansatzsehne die ihn mit dem passiven Stützapparat verbindet
- Schleimbeutel = flüssigkeitsgefüllte Hohlräume im Bindegewebe

2. man unterscheidet in

- Stütz- und Muskulatur (tonische Muskel)
- Bewegungsmuskulatur (phasische Muskel)

4. Ausdauer

1. allgemeines

1. *Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuführen. Ausdauer ist somit identisch mit der EWF (Ermüdungs-Widerstands-Fähigkeit)- Hollmann1990*
2. lokale und allgemeine Muskelausdauer (mehr als 15% beteiligt)
3. statische und dynamische Muskelausdauer

4. aerobe und anaerobe Muskelausdauer
2. **Grundlagenausdauer (I)**
 1. sportunabhängig und tätigkeitsneutral
 2. allgemeine aerobe dynamische Ausdauer mit mittlerer Kapazitätsbeanspruchung
 3. stabiler Stoffwechsel
 4. keine bestimmte Übungsformen
 5. Aufgabe:
 - Gesundheit erhalten
 - Basis für andere Trainingseigenschaften
 - Belastungsfähigkeit erhalten
 - Regeneration verbessern
3. **Grundlagenausdauer II**
 1. sportart- und disziplinenabhängig
 2. allgemeine aerobe dynamische Ausdauer mit submaximaler Kapazitätsbeanspruchung
 3. gemischt aerobe/anaerobe Stoffwechsellage im Schwellenbereich
 4. tätigkeitsspezifisch
 5. Aufgabe:
 - gesamtkörperliche Anpassung an die jeweilige Ausdauerdisziplin
 - hohe Ausgangsbasis für spez. Ausdauertraining

5. Muskeln und Muskelarbeit

6. Energieversorgung – Energiegewinnung

1. Energiebereitstellung

1. man unterscheidet in
 - aerobe Energiebereitstellung (sauerstoffreich)
 - anaerobe Energiebereitstellung (sauerstoffarm) – Milchsäure / Laktat
2. Muskelzelle entwickelt mechanische Spannung durch die Spaltung von ATP (Adenosintriphosphat) = wichtigste Energieeinheit !
3. Muskel verfügt nur über einen geringen ATP-Vorrat (für 2-3 Sekunden)
4. danach wird Kreatinphosphat (bis ca. 20 Sekunden)
5. danach werden Kohlehydrate (die als Glykolyt im Muskel und Leber gespeichert sind) umgebaut (bis ca. 90 Sekunden - Laktat)
6. anschließend findet die Energiebereitstellung über die Fettverbrennung (Fettgewebe = Lipolyse) eine Fettsäurezerlegung statt.
 - Der Umbau erfolgt immer rückwärts über alle oben beschriebenen Schritte bis zum ATP
7. als letzte Energiereserve bleibt die Eiweißabbaubarkeit (Muskel wird zerstört)

2. Energieversorgung

1. Kohlehydrate
 - schnell resorbierbar = Isostar => schlecht
 - langsam resorbierbar = Reis, Nudeln, Kartoffel, Brot .. (besser)
2. Vitamin E
 - verkürzt die Regenerationszeit
3. Kaliummangel
 - bewirkt Krämpfe in Aktion
4. Magnesiummangel
 - bewirkt Krämpfe in Ruhe -> zuführen
5. Calcium
 - genügend in einer Apfelsaftschorle = Apfel / Wasser = 1 / 2
6. Stoffwechsel ist abhängig von
 - Belastung des Organismus (von außen)
 - Beanspruchung (eigene Körperreaktion)

3. Ausdauer – Energiebereitstellung

1. Kurzeitenausdauer -> 35 Sekunden – 1 Minute

- 2. Mittelzeitausdauer -> 2 Minuten – 10 Minuten
- 3. Langzeitausdauer -> mehr als 10 Minuten

7. Stundengliederung – Lernschritte – Lehrzielkontrolle

1. Stundengliederung

- 1. Begrüßung – Warming Up
- 2. Hauptteil – eigentliches Training
- 3. Abwärmen – Ausklang
- 4. Fazit

2. Lernschritte

- 1. die Folge
 - lernen
 - üben
 - trainieren
- 2. was ist lernen
 - biologisch: Anpassung an Bedingung (Umgebung)
 - psychisch: Veränderung des Verhaltens in bestimmten Situationen
 - informationstheoretisch: Veränderung des Verhaltens als Folge individueller Informationsverarbeitung (Erfahrung)
- 3. Planung vom
 - Leichten zum Schweren
 - Gekonnten zum Ungekonnten
 - Bekannten zum Unbekannten
- 4. Trainingsmethoden
 - Teilmethode
 - Ganzheitsmethode
 - spielerische Methode
 - analytische Methode
 - komplexe Methode
 - harte Methode

3. Lernzielkontrolle

8. Auswirkung von Training

1. sportliche Leistung durch

- 1. Technik
 - koordinative Fähigkeiten
 - Bewegungsfertigkeiten
- 2. psychische Fähigkeiten
- 3. strategische Fähigkeiten
- 4. Rahmenbedingungen
- 5. äußere Bedingungen
- 6. Kondition
 - Kraft
 - Schnelligkeit
 - Ausdauer
 - Beweglichkeit

2. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (HKS)

- 1. allgemeines zum HKS
 - Gleichgewichtszustand des HKS
 - Ermüdungsanstieg
 - Erholungszeit
 - Erholungspuls-Summe
 - Herzzeitvolumen
 - arterieller Blutdruck

2. Muskeldurchblutung und Stoffwechsel
 - Durchblutungsvolumen kann bis auf das 20fache ansteigen
 - vermehrte Durchblutung erst nach 20 – 30 Sekunden, also im Ende des ATP
 3. Atmung und Sauerstoffaufnahme
 4. Wärmeregulation
 5. Hormonhaushalt
 6. Herzfrequenzkontrolle
3. Ursachen von Übertraining und/oder Überforderung
1. Trainingsintensität überfordert die Belastungsfähigkeit des Sportlers
 2. zu kurze Regenerationsphasen nach hohen Trainingsbelastungen
 3. zu hoher Psychostress
 4. hoher Glykogenabbau ohne ausreichende Wiederauffüllung der Depots
 5. Mineral- und Vitaminverlust ohne ausreichende Zufuhr
 6. Mikrotraumatisierung von Muskulatur und Bindegewebe mit der häufigen Folge:
Muskelkater

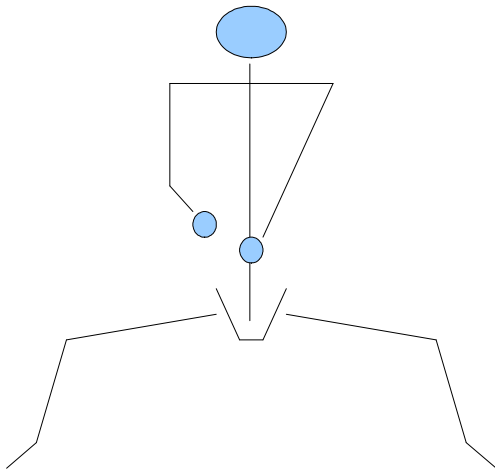
II.) Biomechanische Analyse

Was wird beansprucht, ist beteiligt

Wieder in Gruppenarbeit – statische Zellung Kiba-Datchi – Shoto-Zuki (einfacher Zuki) wechselseitig – Gruppen wie vor.

Aus jeder Gruppe stellt eines der Gruppenmitglieder das Ergebnis vor.

Unsere Lösung:



Kiba-Datchi:

- Statische Belastung bei dieser Vorgabe zunächst in Becken und in den Beinen und Füßen nachdem die Stellung eingenommen worden ist.
- Bei korrekter Ausführung müßte aber der Impuls aus der Hüfte kommen, bei jedem Fauststoß.
- Außenspannung

Zuki:

- Deutlich dynamischerer Belastung im Oberkörper
- Becken, Wirbelsäule sowie Schultern, Arme und Fäuste/Hand werden dynamisch bewegt, die notwendigen Gelenke sind in Aktion
- Ausgehend von Hikite wird zunächst die Muskelspannung gelöst um einen schnellen Fauststoß ausführen zu können
- Innenspannung

- Die schnelle Bewegung der Arme – eigentlich initialisiert aus einem Hüft/Beckenimpuls – wird auf einen Reizimpuls schnellstmöglich ausgeführt – Muskeln kontrahiert/gestreckt und Gelenke werden bewegt.
- Ellenbogen werden an der Hüfte/am Rumpf entlang geführt
- zum Ende der Bewegung werden die Muskeln genau umgekehrt beansprucht – Bewegung muss abgebremst werden um nicht in die Gelenke zu schlagen.
- Die Fäuste drehen Schlaghand einwärts, Hikitehand auswärts.
- Schulter wird nach unten genommen, Schlagschulter bleibt hinten (sonst Kisami), Rumpfmuskel stark beansprucht.
- Durch die Beatmung der Technik wird das Ganze verstärkt. Im Moment des Hikite wird der gesamte Körper kurzzeitig unter Spannung gestellt und ausgeatmet. Ein eventueller Kia wirkt nochmals als Verstärker für den Bewegungsablauf.
- Spätestens hier wird auch bei einer statische Kiba-Datchi Ausführung ein gegenhalten im Kiba-Datchi notwendig, da sonst der Sportler vorne überkippen würde. Gleichgewichtssinn wird gebraucht
- beteiligte Muskel-Gruppen/Gelenke – von unten nach oben
 - Fuß, Fußgelenke und Knöchel
 - hohe Seitenbelastung
 - Gleichgewichtsfindung
 - Knie, Bein
 - Waden
 - Schenkel hohe Haltearbeit
 - Winkel Ober-/Unterschenkel nicht kleiner 90° !!
 - Hüfte, Becken
 - Seitenbelastung durch Auswärtiges Drücken der Oberschenkel
 - Probleme bei sehr tiefer Stellung
 - Große Dehnungsfaktor durch kippen der Hüfte

- bei dynamischer Betrachtung kommt hier der
 - Puls für den Oberkörper zum Bewegungsbeginn und
 - der Gegendruck für die Gleichgewichtsfindung zum Schluß des Zuki
- Wirbelsäule, Hals und Schultern
 - Rotationsimpuls aus der Hüfte wird nach oben in die Schulter gegeben
 - Schulter muss komplemetäre Impulse an die beiden Arme weitergeben und nach unten gedrückt werden
 - Rückenmuskeln und die seitlichen Rumpfmuskel bewegen mit der Armmuskulatur die Fäuste
- Arme, Fäuste, Ellenbogen, Handgelenk
 - Arme müssen entlang der Rippen geführt werden
 - zurück eilender Arm
 - Ellenbogen nach unten
 - voreilender Arm
 - Faust muss chudan zur Körpermitte ausgerichtet werden
 - beide Fäuste drehen sich zum Schluß der Bewegung
- Gegenspannung wird im Körper aufgebaut (siehe auch oben)
- Becken wird gekippt.
- die Atmung
 - Beginn der Einatmungs-Phase mit Bewegungsbeginn
 - Ausatmung beginnt im letzten Drittel der Bewegung
 - Höhepunkt Kia zum Bewegungsabschluß

III) **Fachübungsleiter** wissen um

- fachliches Wissen, erste Hilfe (medizinische Kenntnisse)
- Methodik – wie – (Umsetzung)
- Didaktik – was – (Darstellung)
- trägt Verantwortung (>= 18 Jahre)
 - Übersicht über die gesamte Gruppe behalten
 - auch über mögliche Helfer
 - Steuerung und Planung des Trainings (Makrosicht) -> Delegation
 - soziale Kompetenz
- laute deutliche Stimme
- souverän, Führungsstil
 - trotzdem immer Loyal zu seiner Gruppe und Helfern

IV.) Einzelausarbeitung eine Aufbautrainingsstunde

Trainingsschwerpunkt: Oi-Zuki im Kiba-Datchi

Es werden drei Vorgabe gemacht – mit speziellem Aufwärmen und Hauptteil - auch Spiel zum Aufwärmen möglich

- Anfänger Weißgurte
- Fortgeschrittene Gelb-/Grüngurte
- Könner Oberstufe

mein Part – Anfänger – nur die für Ziel notwendigen Übungen werden aufgezeigt:

1. Warmmachen

- Goiserband
 - in der Faust - Krafttraining für Zuki
 - am Fuß – Krafttraining für Zenkutsu-Datch
- Sitzstellung in verschiedenen Höhen
 - Kommando Unten/Halb/Fastoben/Oben
 - beachten !!
 - Knie immer über Fuss
 - nicht nach innen kippen
- Sitzball
 - in Froschstellung mit Bauch auf dem Ball
 - in Hockstellung mit Rücken am Ball
- Übung „Wini-Tatsch“
 - Hüfte ein und ausdrehen
 - Armbewegung
- Übungen mit den Armen – Uraken mit
 - beiden nach aussen
 - mit beiden nach vorne
 - mit beiden noch oben
 - mit einem vor – anderer zur Seite (aussen) – im Wechsel
 - mit einem oben – anderer zur Seite (aussen) – im Wechsel
 - mit einem oben – anderen vor – im Wechsel
- Stellung Tekki-Shodan – Fußfeger zum Ende des Seitenlaufs !
 - Handflächen nach unten
 - Feger in die Handfläche im Wechsel
- Dehnen der Oberschenkel mit Becken kippen im
 - liegen (nach der nächsten Übung)
 - stehen
- „Nähmaschine“ - Partnerübung (Kiba-Datchi)
 - an den Fingerspitzen ziehen
 - an den Fingerspitzen drücken
- kleines Spiel – je nach Anzahl Fänger variieren !
 - gefangen im Kiba-Datchi verharren
 - befreien unten durch rutschen

2. Bewegungsablauf – Grundformen

- im hohen Stand
 - Demo der Faustform
 - Fauststellungen
 - Hikite (nach aussen drehen – Handrücken unten)
 - Zuki (nach innen drehen – Handrücken oben)
 - Übung der Arm-/Faust-Bewegung
- Lockerungsübungen für Schulter
 - Schulterkreisen nach
 - hinten und
 - vorne
- Kiba-Datchi – ohne Arme
 - Stellung für sich erarbeiten
 - in Seitkrätsche
 - Arme auf die Knie
 - Gesäß nach unten
 - aufrechter Oberkörper
 - Knie gehen automatisch **nach aussen** !
 - Versuchen Beckenkippen zu zeigen (Erfolg erstmal in diesem Status nicht wichtig) und
 - hoher Stand – Beckenkippen !
- Lockerungsübung
 - der Saurier schlägt mit seinem Schwanz die Stadt kaputt
 - Becken
 - zur Seite kippen
 - vor/zurück kippen
 - liegende 8
- schnellere Übung im Stand für wechselnden Zuki
 - Korrektur
 - Körpermitte
 - Zielhöhe (chudan)
 - Hikite
 - Ellenbogen am Rumpf – keine Schwinger
 - Ellenbogen tief
 - Schulter nach unten
 - Ziel
 - Wechsel der Fäuste mit der Bewegung einschleifen
- in Kiba-Datchi
 - Hände in Seithalte
 - Becken
 - kippen
 - entspannen
 - Becken nach
 - links/rechts
 - Hände in Grundstellung
 - Bewegungsablauf
 - langsam

- schnell
- Korrekturen anbringen
- lockern im hohen Stand mit Hüftdrehen
- Grundstellung im Kiba-Datchi – linke Hand vor
 - etwas schnellerer Zuki
 - Körpermitte finden durch Selbstkontrolle (beide Fäuste gleichauf?)
 - Festigkeit des Standes kontrollieren
 - auslösenden Impuls aus der Hüfte in jedem Fall zeigen – jedoch nicht Lernziel !!
- Lockerungsübung
 - im Stand
 - links/rechts - Gedan Barai
 - links/rechts – Zuki
 - Zenkutsu-Datchi vorwärts
 - Grundstellung im Kiba-Datchi – linke Hand voreilender
 - wie vor jedoch mit Schlagkissen um die Körpermitte zu zeigen
 - Partnerübung – (oder Helfer) Ziel mit Handfläche simulieren !!
 - Technik beatmen
 - lautes ein-/ausatmen
 - lautes ein-/ausatmen mit Kia
- 3. spezielle Lockerungsübungen zum Schluß - Partnerübung
 - Abklopfen von
 - Rücken
 - Armen
 - Füßen
 - Seitkrätsche mit Hände gegenseitig auf die Schultern
 - vorwärts
 - rückwärts schieben
 - Ablegen wechselweises ziehen an
 - Armen
 - Beinen
 - angezogenes Bein über Knie der Gegenseite legen
 - Blick gegen das gebeugte Knie
 - Partner drückt auf Knie und gegenseitige Schulter

V) Training diverse Teilnehmer dürfen zu obiger Stellung aus ihren Trainingsvorschlägen jeweils 5 Minuten agieren

- Warmmachen
- Hauptteil – Elmar stellt Gruppenhelfer bzw. Gruppenmitglieder als „Vorzeiger“
 - 2x Anfänger
 - 2x Fortgeschrittene
 - 2x Oberstufe
- nebenher gibt es zum Schluß jeweils Anmerkungen von Elmar und aus der Runde
- Elmar stellt ein paar Partnerübungen für Kumite vor

VI) Trainieren (Theorie) von Grundtechniken – jeder nur 15 Minuten !!

1. meine Aufgabe Oi-Zuki (im Schritt mit Zenkutsu-Datchi)
 - Warmmachen
 - schnelles Gegen mit Ellenbogen am Rumpf
 - Passgang mit weit schwingenden Armen
 - Übergang
 - ZK vor – beide Arme am Körper entlang durchziehen
 - kein Hikite – Arm schlägt wie beim Passgang durch !
 - Im Stand – rechts/links
 - Zuki (chudan)
 - Age-Uke
 - Soto-Uke
 - Uchi-Uke
 - Gedan-Barai
 - Tempo je nach Leistungsvermögen erhöhen !
 - m ZK vor ohne Faust – wie bei Gyako eindrehen
 - im ZK vor mit Faust wechsel
 - ohne Partner
 - mit Partner – Hand als Ziel Chudan mitte
 - ohne Partner
 - Selbstkontrolle
 - Tempo steigern
 - zum Schluß
 - Kreis bilden (Hände fassen)
 - ZK zurück mit Gedan-Barai
 - auf Kommando
 - Schritt vor ZK mit Oi-Zuki
 - -“- und Kia
 - Lockern
 - mit Hampelmann – langsam!
 - Hüfte drehen

VII) Fachübungsleiter – Fachteil die drei Säulen (Auszug Elmar)

1. Kata

Definition

Kata ist eine vorgeschriebene Übung, die aus einer Abfolge von Stellungen, Blocks, Angriffs- und Rückzugsbewegungen besteht. Sie stellt den Kopf gegen mehrere imaginiäre Gegner dar. Schnelligkeit, Kraft, Flexibilität und Rhythmus sind Schlüsselfaktoren bei der Ausführung einer Kata.

Die zentrale Rolle der Kata im Karatetraining ist in der Tradition Chinas und Japans begründet, die mehr als 300 Jahre alt ist. Sie war ursprünglich die Höchstform im Karate. Es gibt ca. 50 Kata, die z.T. sehr alt sind. Einfache wie auch Höchstkomplizierte. Einige erfordern größten Krafteinsatz, andere wieder verlangen äußerste Schnelligkeit oder Muskel- und Atemkontrolle.

Praxis und Bewertung

Das Erlernen von Kata beginnt schon früh im Karatetraining, und die dafür erforderlichen Fertigkeiten sollten individuell eingeübt werden. Die zuerst erlernte Kata (Haian 1 o.ö.) enthält Grundstöße, Abwehrformen, Schritte und Wendungen. Das Erlernen von Kata sollte in drei Stufen erfolgen

- a) Die Kata ist in Abschnitte aufzuteilen, von denen jeder getrennt zu erarbeiten ist. Durch Aneinanderfügen der einzelnen Abschnitte wird dann die Kata zusammengesetzt. Dies macht das Lernen der Schrittfolgen leichter
- b) In der zweiten Stufe sollten Zeit und Aufmerksamkeit der Verbesserung von Schwächen gewidmet werden. Während dieser Zeit wird die vollständige Kata geübt.
- c) Die dritte Stufe des Erlernens der Kata schließt das Verstehen der Anwendung aller bereits eingeübten Techniken und Bewegungen ein.

Die gute Vorführung einer Kata ist ohne das richtige Verständnis der Bedeutung ihrer Technik nicht möglich. Der Karateka, der kontinuierlich bis zu dem einer Kata zugrundeliegenden Anspruchsniveau gemäß seiner maximalen Fähigkeit fortschreitet, unterscheidet sich leicht von denjenigen, der sich bloß um die perfekte Abfolge der Bewegungsfiguren bemüht. In der Ausführung einer Kata zeigt sich ein tiefes Verständnis und echtes Können in Karate. Jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik und betont die Philosophie:

„Im Karate niemals zuerst angreifen“

– *Karate ni sente nashi* –

–

2. Kumite

Neben der Grundschule ist das Kumite (das Partner oder Kampftraining) der nächste wichtige Teil des Karate. Erst in Zusammenarbeit mit dem Partner oder Gegner erkennt man die zeitliche oder räumliche Wirkung der Grundtechniken. Es gibt sicher viele erstklassige Techniker, denen es trotzdem nicht gelingt, ihre Techniken wertbar im Wettkampf einzusetzen.

Umgekehrt können dagegen Kämpfer mit stilistisch wenig ansprechenden Techniken Punkte erzielen und Kämpfe gewinnen. Beides jedoch ist die Ausnahme. Normalerweise gelingt es umso besser eine Wertung zu erzielen, je exakter die Grundtechniken sitzen

Ziel ist also im Kumitetraining, die sauber erlernte Grundschultechnik mit einem Partner so einzuüben und zu trainieren, dass sie in Distanz, Timing, korrekter Ausführung und Haltung, kraftvoller Ausführung und mit Zanshin ausgeführt wird.

Dazu gibt es nach Ausbildungsstufe verschiedene Kumiteformen (Shotokan)

1. Partnertraining im Stand

Ziel: Erstes Erlernen des Zeitgefühls für Angriff und Abwehr. Erkennen der besonderen Wirkung der verschiedenen Abwehrtechniken

Fehler: Bewegung des Angreifers im Oberkörper oder der Schulter. Nichteinhalten der Zielregion, ungenügende Abwehrbewegung.

2. Gohn- und Sanbon Kumite

Ziel: Anwendung der Grundtechniken in der Bewegung. Genaues Einhalten des Abstandes auch bei großen Schritten. Verstärken des kraftvollen, langen Angriffs, gleichzeitig Beherrschung der Abwehr langer Angriffe. Einhaltung einer sauberen Stellung trotz starker Angriffe und Abwehr., flüssiges Angreifen mehrmals hintereinander, fester Stand in der Abwehr trotz Rückwärtsbewegung und damit Möglichkeit zum Kontern.

Fehler: Angriff zu kurz oder zu lang; oder nicht zum richtigen Zielpunkt. Vorfallen im Oberkörper beim Angriff. Fehlende Angriffsabsicht, kein oder zu schwacher Kiai!

3. Kihon Ippon Kumite

Ziel: Langes, starkes und punktgenaues Angreifen aus dem Stand heraus. Starke Abwehr aus einer schwierigen Stellung (Hachiji-Dachi). Gleichzeitige Vorbereitung eines sauberen, kraftvollen Gegenangriffs. Einüben besonderer Verteidigungskombinationen.

Fehler: Schwacher, unrealistischer Angriff, der Fehler der Verteidigung nicht aufdeckt. Schlechter Stand nach der Verteidigung und somit ungenauer und schwacher Gegenangriff, zu frühes Auflösen der grundschulmäßigen Techniken zugunsten von kampfmäßigen Formen mit der Folge unsauberer und unkontrollierte Techniken.

4. Jiyu Ippon Kumite

Ziel: Das JJK, sollte alle Aspekte des freien Kampfes innerhalb eines Angriffs beinhalten. Der Angreifer muss selbst den günstigsten Zeitpunkt und die beste Distanz für den Angriff wählen, durch Bewegung vor dem Angriff und fintierenden Ansätzen verdeckt er

den eigentlichen Angriff, um den Verteidiger in eine möglichst ungünstige Situation zu bringen, der Verteidiger soll besonders weiträumige Abwehren mit großen Bewegungen trainieren. Beherrscht er diese, kann er im Notfall auch auf engerem Raum abwehren.

Fehler: Mangelnde Vorbereitung, die zu falschem Abstand oder zum falschen Angriffszeitpunkt führt, der Verteidiger muss völlig zum Stand kommen, sonst wird der Gegenangriff zu schwach, ungenau und gefährdet den Angreifer.

5. Kaeshi Ippon Kumite

Ziel: Nach dem Angriff soll die Bereitschaft zur Verteidigung gefördert werden. Der erste Verteidiger soll Angriffe aus der Rückwärts- oder Seitwärtsbewegung erlernen und reflexhaft anwenden können. Der erste Angreifer soll fühlen, dass der beste Schutz gegen einen Konterangriff ein sehr starker Angriff ist. Das Raum- und Distanzgefühl soll so geschult werden, dass der Verteidiger aus jeder Lage heraus mit einem für diese Situation optimalen Angriff reagieren kann.

Fehler: Zu schwache, halbherzige Angriffe, ständige Rückwärtsbewegung des Verteidigers (anstatt seitwärts auszuweichen). Techniken, die der Situation nicht entsprechen.

6. Okuri Ippon Kumite

Ziel: Ähnlich dem KJK soll das Angriffs- und Reaktionsverhalten geschult werden, nur dass die Bewegungen in der Richtung fortgesetzt werden, es sind Übungen, die in hohem Maße Kampfsituationen entsprechen.

Fehler: Wie bei Kaeshi Ippon Kumite

7. Happo Kumite

Ziel: Schritt- und Körperbewegungen trainieren, sowie Schulung auf instinktive Reaktion gegen Angriffe aus verschiedenen Richtungen. Sonst wie KJK und OIK.

Fehler: Wie bei Kaeshi Ippon Kumite

8. Jiyu Kumite

Eigentliches Ziel aller Kumite-Formen

zusätzliche Formen aus anderen Stilrichtungen !!!

Jede dieser Formen verfolgt bestimmte Ziele. Daher sollte man diese Ziele kennen, um das Partnertraining sinnvoll einsetzen zu können.

Merke: *Von der einfachsten Partnerübung, bei der jede Bewegung festgelegt ist, entwickelt man sich gleichmäßig hin zur letzten Stufe, dem freien Kampf.*

Hat man diese letzte Stufe nach etwa zwei Jahren erreicht, benutzt man trotzdem immer wieder die „Anfängerübung“, um bestimmte Fehler oder Schwächen zu korrigieren. Dabei sollte die besondere Form eines Partnertrainings in der gleichen Form von einem Fortgeschrittenen wie von einem Anfänger ausgeführt werden.

3.