

Kihon Ippon Kumite

Stufe	Angriff	Block	Konter	Anmerkung
Jōdan	Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Jōdan	Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block rechts, Konter links Chūdan
Chūdan	Oi-Zuki	Yoko-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Chūdan	Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Chūdan	Ura-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Jōdan
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block rechts, Konter links
Gedan	Oi-Zuki	Harai-Otoshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Harai-Otoshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Nagashi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links (rechts), Konter rechts (links)

Als grundlegende Partnerformen der Unterstufe sollten die Techniken mit dem jeweiligen Können entsprechender Geschwindigkeit und Definition gezeigt werden, stete Übung bringt Schnelligkeit. Zu beachten sind die richtige Distanz zum Partner und die korrekte Reaktion auf wechselnde Abstände, Kontertechniken mit Kime setzen. Die Basisübungen sind in der Form *Gerader Angriff* - *Gerader Konter* beschrieben, können zusätzlich aber auch in den Shōtōkan Varianten mit jeweils 45°-Ausweichbewegungen geübt werden. Dann sind kleinere Anpassungen notwendig, bzw. möglich, die sich dann aus dem Übungsansatz ergeben. Kontertechniken können, und dürfen, entsprechend dem jeweiligen Leistungsstand variiert werden.

Die Partnerformen können als **Drill** geübt werden, indem Tori 10 Techniken mit Vorwärtsbewegung ausführt. Am Ende dann Wechsel von Tori zu Uke und 10 Techniken in die andere Richtung. Bei der Ausführung als Drill ist der stetige Seitenwechsel zu beachten, sowie das jeweilig “richtige Hikite ziehen”. Im Drill bietet es sich an, den Stand auf Sanchin-Dachi zu verkürzen, bzw. für *Gedan Oi-Zuki* auf Shiko-Dachi zu verlängern.

Mit Anregungen von Alfred Heubeck - Shōtōkan Karate-Dō Hausheim - Kihon-Ippon-Kumite 1-3

Kumite Ura 1

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45°
Shisai no Mawashi Geri ⊙

Teishō-Uke
Jōdan Ura-Zuki ⊙

Kumite Ura 2

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45°
Yoko-Uke - Uraken-Uchi ⊙

Empi-Uke
Jōdan Ura-Zuki ⊙

Kumite Ura 3

2 x Oi-Zuki Chūdan

2 x Yoko-Uke
Mae-Geri ⊙

Teishō-Uke
Jōdan Ura-Zuki ⊙

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Kumite Ura 4

Oi-Zuki Chūdan

⊙ 90° - Nagashi Technik
Jōdan Uraken-Uchi ⊙

Kansetsu-Geri ⊙
Suri-Ashi Gedan-Barai ⊙

Kumite Ura 5

Oi-Zuki Chūdan

Ushiro Tai-Sabaki Teishō-Uke
Suri-Ashi Jōdan Uraken-Uchi ⊙

Age-Uke
Jōdan Ura-Zuki ⊙

Kumite Ura 6

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45° Teishō-Uchi
Furi-Uchi-Ken ⊙

Age-Uke
Jōdan Ura-Zuki ⊙

Kumite Ura 7

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45° Teishō-Uchi
Jōdan Ura-Zuki ☉

Eindrehen mit Jōdan Nagashi-Uke
Chūdan Kagi-Zuki ☉

Kumite Ura 8

Oi-Zuki Chūdan

Ushiro Tai-Sabaki Osae-Uke
Suri-Ashi Jōdan Teishō-Uchi ☉

Yoko-Uke
Uraken-Uchi Jōdan ☉

Kumite Ura 9

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Kumite Ura 10

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Kumite Ura 11

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Kumite Ura 12

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 1

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 2

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 3

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Nage Waza 4

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 5

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 6

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 7

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 8

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 9

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Nage Waza 10

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 11

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 12

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen
ergänzen

ergänzen
ergänzen

Nage Waza 13

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 14

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 15

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Nage Waza 16

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 17

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 18

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 19

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 20

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 21

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

Nage Waza 22

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 23

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen

Nage Waza 24

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen

ergänzen

ergänzen

ergänzen