



# GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

---

LANGENFELD - REUSRATH



Trainingsmaterialien

powered by L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>&</sub>

## Allgemeines: Erläuterungen

Symbol	Bedeutung
→	Vorgehen: Ashi Sabaki
←	Zurückgehen: Ashi Sabaki
↓	Ausführung im Stand
○	Betonung der Technik - Kime
↖	Ausweichen nach vorne: Tai Sabaki
↗	Ausweichen nach hinten: Tai Sabaki
○	Wendung - Mawatte

## Allgemeines: Trainingsablauf Begrüßung und Ende

Japanisch	Deutsch
1. Seiza	Kniesitz. Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln
2. Mokusō	Meditation
3. Mokusō Yame	Ende der Meditation
4.a Shōmen ni Rei	Gruß zur Vorderseite des Dōjō
4.b Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
4.c Senpai ni Rei	Gruß zum Fortgeschrittenen (als Trainer)
5. Otagai ni Rei	Gegenseitiger Gruß
6. Kiritsu	Aufstehen

Zwischen 4 & 5. kann, je nach Dōjō, ein “onegaishimasu” zu Beginn, bzw. “arigatō gozaimashita” zum Ende des Trainings eingefügt werden. Zwischen 5. & 6. kann ein “Ossu” eingefügt sein. Grundsätzlich läuft das Training in jedem Dōjō nach diesem Schema ab und es ist wichtig, wenn man an einem Lehrgang teilnimmt, oder als Guest in einem fremden Dōjō mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

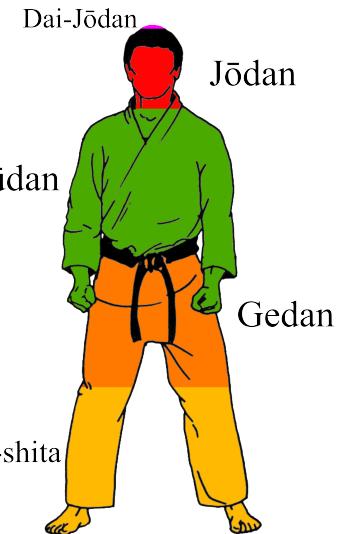
## Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

	<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>	<b>Kanji</b>
1	Eins	Ichī	一
2	Zwei	Ni	二
3	Drei	San	三
4	Vier	Yon	四
5	Fünf	Go	五
6	Sechs	Roku	六
7	Sieben	Shichi	七
8	Acht	Hachi	八
9	Neun	Kyū	九
10	Zehn	Jū	十

Gōjū-Ryū

Karate-Dō

剛柔流  
空手道



<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>	<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>
Rechts	Migi	Oben	Jō
Links	Hidari	Mitte	Chū
Vorn	Mae	Unten	Ge [Shimo]
Hinten	Ushiro	Haken	Kake [Kagi, Hira]
Aufwärts	Age	Drehend / im Halbkreis	Mawashi
Abwärts	Otoshi	[von] Außen	Soto
Übungsform, fest	Kata	Anwendung der Kata	[Kata-]Bunkai

© Roland Habersetzer - Die Grundtechniken des Karate

# Allgemeines: Grundsätze und Dōjōkun nach Miyagi Chojun

## Grundsätze des okinawanischen Gōjū-Ryū

Es sollte bekannt sein, dass geheime Prinzipien des Gōjū-Ryū in den Kata existieren.

Gōjū-Ryū Karate-Dō ist eine Manifestation der harmonischen Übereinstimmung des Universums im eigenen Selbst.

Der Weg des Gōjū-Ryū Karate-Dō besteht darin, den Weg der Tugend zu suchen.

### Geduld

Du musst vor allem die Kunst der wahren und echten Geduld erlernen.

Folge dem Weg der Geduld bis zur siebten Kraft und sei nie in Eile zu lernen.

Denke immer zuerst nach und vermeide überstürztes Handeln.

Füge niemals jemandem Schaden zu oder lasse zu, dass man dir Schaden zufügt.

### Dōjōkun

Achte auf deine Höflichkeit mit Bescheidenheit.

Trainiere dich in Anbetracht deiner körperlichen Stärke.

Studiere und entwerfe ernsthaft.

Sei ruhig im Geist und schnell im Handeln.

Achte auf dich selbst.

Lebe ein schlichtes und einfaches Leben.

Sei nicht zu stolz auf dich.

Übe weiter mit Geduld und Demut.

### Acht Gebote aus dem Bubishi

Der Geist ist eins mit Himmel und Erde.

Der Kreislaufrythmus des Körpers ist dem Zyklus von Sonne und Mond ähnlich.

Die Art des Ein- und Ausatmens ist hart und weich.

Handle im Einklang mit der Zeit und dem Wandel.

Die Techniken werden in Abwesenheit bewusster Gedanken ausgeführt.

Die Füße müssen sich vor- und zurückziehen, sich trennen und treffen.

Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.



Seiken



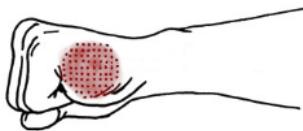
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



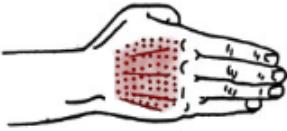
Ippon Ken



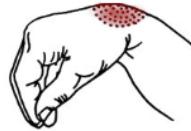
Hiraken



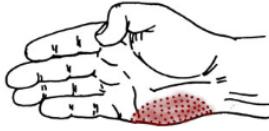
Haito



Haishu



Koken



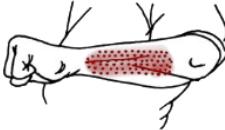
Shuto



Nukite



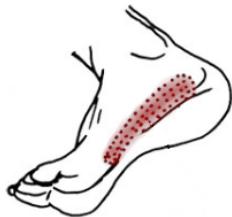
Empi



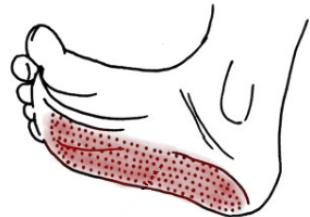
Wan



Koshi



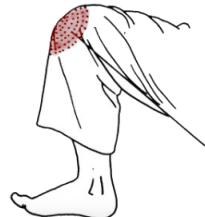
Sokuto



Teisoku



Tsumasaki



Hiza



Kakato

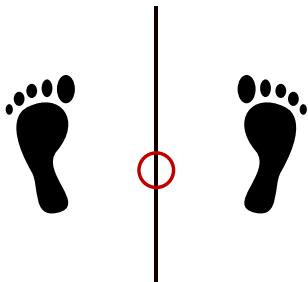


Haisoku

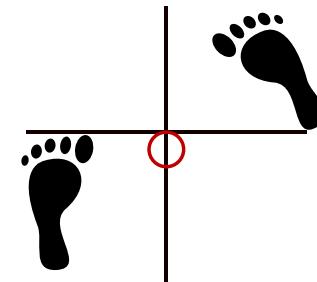
## Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



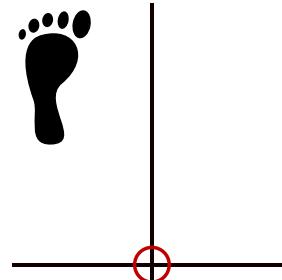
Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



Zenkutsu Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi

## 9. & 8. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik	↔: vorgehen mit ○:Kime ↓: Folgetechnik im Stand	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ○	↓ Gyaku-Zuki ○	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Oi-Zuki ○	↓ Gyaku-Zuki ○	Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Soto-Uke ○	↓ Gyaku-Zuki ○	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Mae-Geri ○		Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Chisai-no-Mawashi-Geri ○		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Age-Uke ○	↓ Gyaku-Zuki ○	Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Yoko-Uke ○	↓ Gyaku-Zuki ○	Chūdan

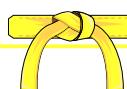
Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mae-Geri, Mawashi-Geri

**Kata** Taikyoku Jōdan  
Taikyoku Chūdan

Kihon-Ippon Kumite  
Jōdan & Chūdan, ggf. Gedan

**Partnerformen**

Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig, korrekte Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz
Kata	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände, Endpunkte und Atmung Wendungen mit korrekter Blickrichtung
Allgemein	Techniken können noch als Einzeltechniken ausgeführt sein

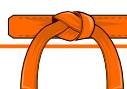


## 7. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

<b>Stand</b>	<b>Technik</b>	↔: vorgehen mit	◎:Kime	↓: Folgetechnik im Stand	<b>Angriffsstufe</b>
Zenkutsu-Dachi	→ Harai-Otoshi-Uke ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Chūdan
Zenkutsu-Dachi	→ Oi-Zuki ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	→ Soto-Uke ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Chūdan
Sanchin-Dachi	→ Kansetsu-Geri ◎				Gedan
Sanchin-Dachi	→ Age-Uke ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Jōdan
Sanchin-Dachi	→ Yoko-Uke ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Chūdan
Shiko-Dachi	→ Harai-Otoshi-Uke ◎		↓ Gyaku-Zuki ◎		Gedan

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

<b>Kata</b>	Taikyoku Jōdan, Chūdan, Gedan Gekisai Dai-Ichi	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggf. Gedan	<b>Partnerformen</b>
Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig. Korrekte Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt		
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz		
Kata	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände Endpunkte und Atmung, Wendungen mit korrekter Blickrichtung Flüssiger Ablauf bei gleichbleibender Geschwindigkeit, Betonung und Krafteinsatz		



## 6. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Age-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖	↔ Mae-Geri ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Mawashi-Geri ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Yoko-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Kake-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖		Migi & Hidari

*Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".*

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	Gekisai Dai-Ichi Gekisai Dai-Ni	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	<b>Partnerformen</b> <i>Option: SV</i>
-------------	------------------------------------	-----------------------------	---

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sollten bereits erkennbar dargestellt werden



## 5. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerperformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	→ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	→ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	→ Age-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖	→ Mae-Geri ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	→ Mawashi-Geri ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	→ Yoko-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	→ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	→ Kake-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖		Migi & Hidari

*Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".*

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	Gekisai Dai-Ni Saifa	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	<b>Partnerformen</b> <i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i>
-------------	-------------------------	-----------------------------	--

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt



## 4. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Age-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖	↔ Mae-Geri ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Mawashi-Geri ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Yoko-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Kake-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖		Migi & Hidari

*Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".*

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	Saifa Seeinchin	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	<b>Partnerformen</b> <i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i>
-------------	--------------------	-----------------------------	--

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt



### 3. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

<b>Stand</b>	<b>Technik 1</b>	<b>Technik 2</b>	<b>Technik 3</b>	<b>Angriffsstufe</b>
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔ Kizami-Zuki ⊖	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊖	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Soto-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Kake-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Shuto-Uke ⊖	↓ Kansetsu-Geri ⊖		Migi & Hidari

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	<b>Kata Bunkai</b>	<b>Partnerformen</b>	
Seininchin		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Tensho	Gekisai Dai-Ichi		3 Nage-Waza

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt



## 2. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

<b>Stand</b>	<b>Technik 1</b>	<b>Technik 2</b>	<b>Technik 3</b>	<b>Angriffsstufe</b>
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔ Kizami-Zuki ⊖	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊖	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Soto-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Kake-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Shuto-Uke ⊖	↓ Kansetsu-Geri ⊖		Migi & Hidari

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	<b>Kata Bunkai</b>	<b>Partnerformen</b>	
Tensho		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Sanseru	Gekisai Dai-Ni		3 Nage-Waza

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt



## 1. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

<b>Stand</b>	<b>Technik 1</b>	<b>Technik 2</b>	<b>Technik 3</b>	<b>Angriffsstufe</b>
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔ Kizami-Zuki ⊖	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊖	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Soto-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Kake-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Shuto-Uke ⊖	↓ Kansetsu-Geri ⊖		Migi & Hidari

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	<b>Kata Bunkai</b>	<b>Partnerformen</b>	
Sanseru	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni	SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Sanchin			3 Nage-Waza

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt



# 1. Dan: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Mae-Geri ⊖	↔ Gyaku-Zuki ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Age-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖	↔ Mae-Geri ⊖	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Mawashi-Geri ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔ Yoko-Uke ⊖	↓ Ren-Zuki ⊖		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖	↓ Gyaku-Zuki ⊖		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔ Shuto-Uke ⊖	↓ Kansetsu-Geri ⊖		Migi & Hidari

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru	Erklärung und Analyse Sanseru	SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Sanchi			3 Nage-Waza

Dachi-Waza, Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza & Kata      Identisch zum 1. Kyu

## Zusätzliche Anforderungen, die in Betracht kommen

- Geistige Einstellung zur Kampfkunst
- Konditionelle körperliche Reife
- Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
- Distanzgefühl
- Die richtige Wahl der Waffe
- Die Kenntnis der Atemi-Punkte
- Die richtige Entscheidung Gojin Jitsu oder Jissen Jitsu
- Selbstvertrauen zur eigenen Technik
- Atmung und Kiai
- Dōjōkun



**DRAFT**

<b>Stufe</b>	<b>Angriff</b>	<b>Block</b>	<b>Konter</b>	<b>Anmerkung</b>
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, sollten aber auch in den Shōtōkan Varianten mit jeweils 45°-Ausweichbewegungen geübt werden. Dann sind kleinere Anpassungen notwendig, bzw. möglich, die sich 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.

**DRAFT**

### 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 ⊖

**DRAFT**

### Kumite Ura 7

Oi-Zuki Chūdan

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

Eindrehen mit Jōdan Nagashi-Uke  
Chūdan Gyaku-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

# DRAFT

## 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

# DRAFT

## 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

**DRAFT**

### 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

**DRAFT**

### 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