



GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

LANGENFELD - REUSRATH



Interne Trainingsmaterialien

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 |

DRAFT

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 sich auf Lehrgängen befindet oder als Guest mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

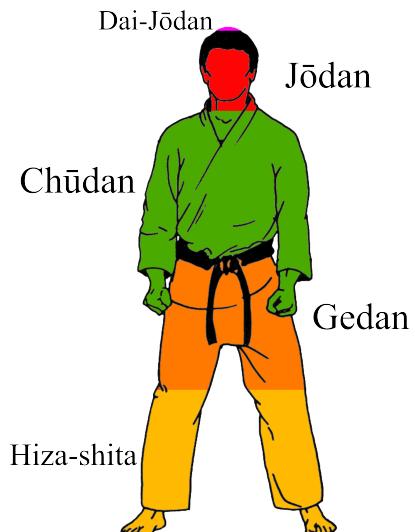
DRAFT

Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

Deutsch	Japanisch	Kanji
1 Eins	Ichi	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



Deutsch	Japanisch	Deutsch	Japanisch
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

DRAFT

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.

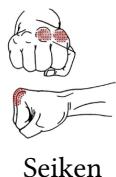
Die Füße müssen sich vor- und zurückziehen, sich trennen und treffen.

Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

DRAFT

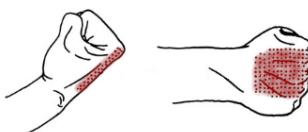
Allgemeines: Körperwaffen



Seiken



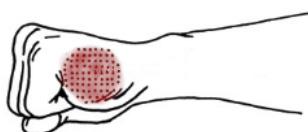
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



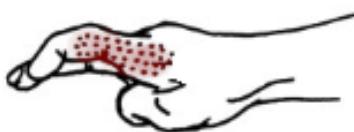
Nakadaka



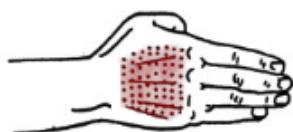
Ippon Ken



Hiraken



Haito



Haishu



Koken



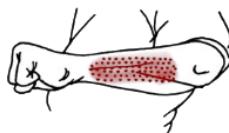
Shuto



Nukite

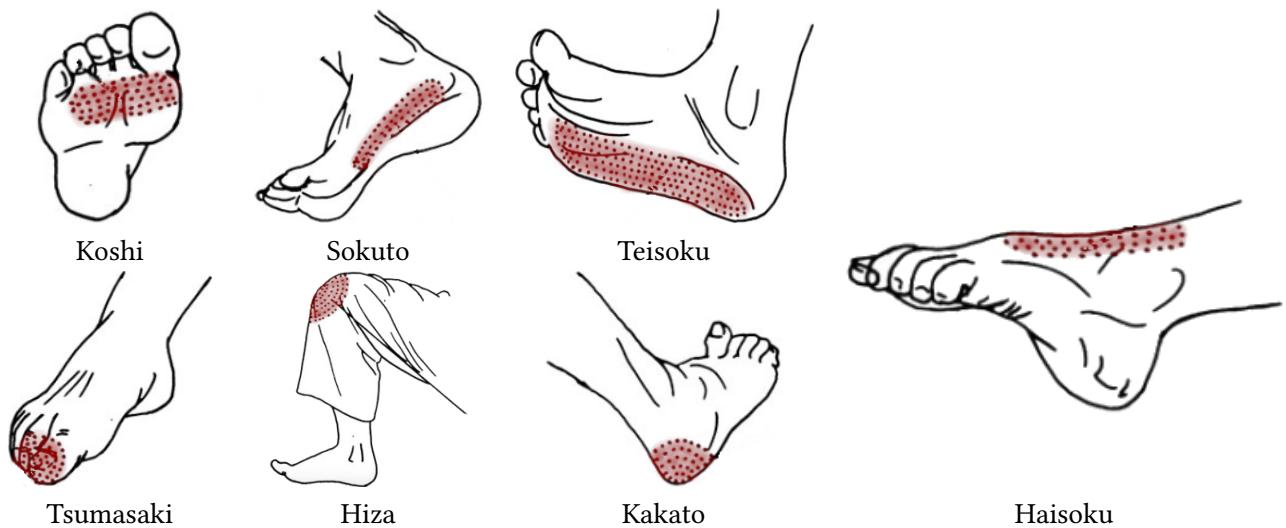


Empi



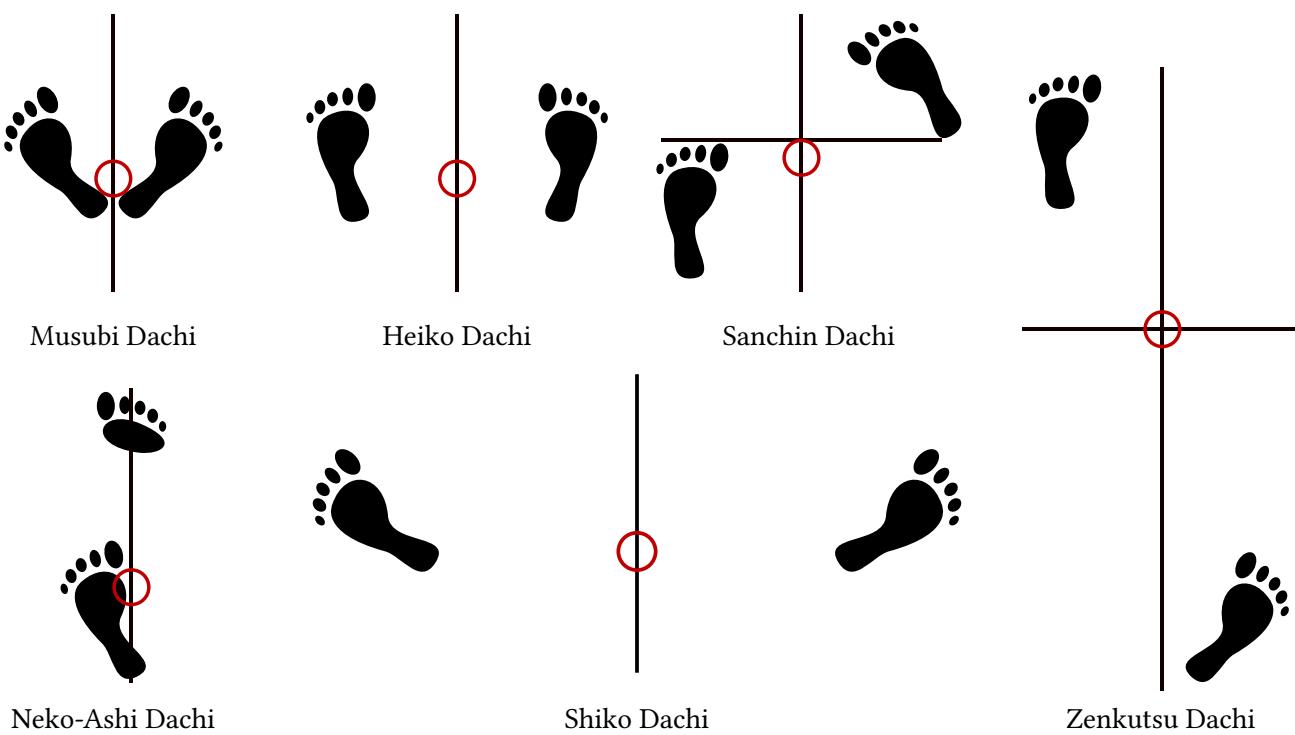
Wan

DRAFT gemeines: Körperwaffen



© Roland Habersetzer - Die Grundtechniken des Karate

DRAFT gemeines: Grundlegende Dachi Waza



DRAFT

gemeines: Ergänzungen / Basiskombinationen

Stand	Technik 1 ⊙	Technik 2 ⊙	Technik 3 ⊙
Sanchin Dachi	↔ Age-Uke	Kake-Uke	Harai-Otoshi-Uke
oder	↔ Jōdan-Zuki	Teisho-Zuki Gedan	Ura-Zuki
Zenkutsu Dachi	↔ Yoko-Uke	Shuto-Uke	Gedan Teisho-Uke
oder	↔ Chūdan-Zuki	Nukite (Kehle)	Uraken-Uchi
Shiko Dachi	↔ Soto-Uke	Mawashi-Uke	Haishu-Uke
	↔ Chūdan-Zuki	Teisho-Ate	Furi-Uchi

Stand	Technik ⊙	
Sanchin Dachi	↔ Oi-Zuki Jōdan	
Zenkutsu Dachi	↔ Oi-Zuki Chūdan	Nach Abschluss dann
Shiko Dachi	↔ Oi-Zuki Gedan	seitengedreht von oben weiter
Shiko Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke	
Zenkutsu Dachi	↔ Yoko-Uke	
Sanchin Dachi	↔ Age-Uke	

Koordinationsübungen im Kihon. Im Block oben können Stände und Techniken beliebig gemischt werden. Der untere Block ist zur Übung der Fußbewegungen "Tai Sabaki" in der Vorwärts-, bzw. Rückwärtsbewegung gedacht.

DRAFT

gemeines: Ergänzungen / Kombinationen / Koordination

Stand	Technik 1 ⊙	Technik 2 ⊙	Technik 3 ⊙	Technik 4 ⊙
Zenkutsu Dachi	↔ Age-Uke	↔ Teisho-Zuki Jōdan	↔ Uraken-Uchi	
Zenkutsu Dachi	↔ Kake-Uke	↔ Ura-Zuki Jōdan	↔ Gyaku-Zuki Chūdan	
Shiko Dachi	↔ Haito-Uke	↓ Zenkutsu Dachi	↓ Nukite	
Zenkutsu Dachi	↔ Yoko-Uke	↓ Tetsui-Uchi	↔ Mae-Geri	↓ Gyaku-Zuki
Sanchin Dachi	↓ Harai-Otoshi-Uke	↔ Suri-Ashi Dachi	↓ Ren-Zuki	↓ Sanchin Dachi
Shiko Dachi	↔ Empi-Uchi	↓ Gyaku-Nukite		
Neko-Ashi-Dachi	↔ Mawashi-Geri	↓ Gyaku-Shuto-Uke	Mawashi-Geri aus der Bewegung heraus	
Zenkutsu Dachi	↓ Harai-Otoshi-Uke	↔ Mae-Tobi-Geri	↔ Gyaku-Zuki	
Sanchin Dachi	↔ Yoko-Uke	↓ Gyaku-Zuki	↔ Kake-Uke	↓ Teisho-Ate

Sequenz aus Taikyoku Kake-Uke

Sanchin Dachi → Yoko-Uke ⊙
 Sanchin Dachi → Kake-Uke ⊙
 Zenkutsu Dachi → Mae-Geri ⊙ Empi-Uchi ⊙

Sequenz aus Gekisai Dai-Ichi und Gekisai Dai-Ni *Kake Uke für Gekisai Dai-Ni*

Sanchin Dachi → Yoko-Uke ⊙
 Sanchin Dachi → Yoko-Uke ⊙
 Zenkutsu Dachi → Mae-Geri ⊙ ↓Empi-Uchi ⊙ Uraken-Uchi ⊙ Harai-Otoshi-Uke ⊙ Gyaku-Zuki ⊙

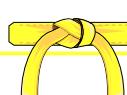
DRAFT
8. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

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



DRAFT

yu: 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
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

Kata Taikyoku Jōdan, Chūdan, Gedan
Gekisai Dai-Ichi

Kihon-Ippon Kumite
Jōdan & Chūdan, ggf. Gedan

Partnerformen

Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig. Korrekte Mawatte (Wendung)
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt
Kata	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz
	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände
	Endpunkte und Atmung, Wendungen mit korrekter Blickrichtung
	Flüssiger Ablauf bei gleichbleibender Geschwindigkeit, Betonung und Krafteinsatz

DRAFT

yu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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, Gekisai-Dai-Ni

Kata Gekisai Dai-Ichi
Gekisai Dai-Ni

3 Kumite-Ura
3 Nage-Waza

Partnerformen
Option: SV

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

DRAFT

yu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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

Kata	Gekisai Dai-Ni Saifa	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	Partnerformen SV gegen Halten, Würgen, Stoßen
-------------	-------------------------	-----------------------------	---

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

**DRAFT**

yu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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

Kata	Saifa Seeinchin	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	Partnerformen SV gegen Halten, Würgen, Stoßen
-------------	--------------------	-----------------------------	---

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



DRAFT

kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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

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

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

**DRAFT**

kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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

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

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



DRAFT

Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru Sanchin	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni	SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura 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

**DRAFT**

Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik 1	Technik 2	Technik 3	
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 Sanchi	Erklärung und Analyse Sanseru	SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura 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



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 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

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