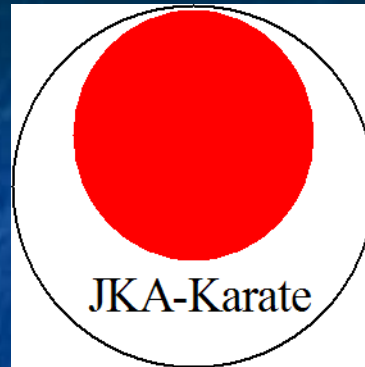


Deutscher JKA-Karate Bund e.V.



# Kihon Ippon Kumite

Handreichungen für unsere Trainer und Prüfer

Eine Präsentation des DJKB anlässlich des  
Instructor-LG I/2004, Stuttgart

siehe auch Prüfungsordnung DJKB und „JKA-Europe Material for Examiners and Instructors“

# Entwicklung des Kihon Ippon Kumite in 3 Stufen

1. Vielfältige Ausweichvarianten erarbeiten  
(Tai Sabaki)

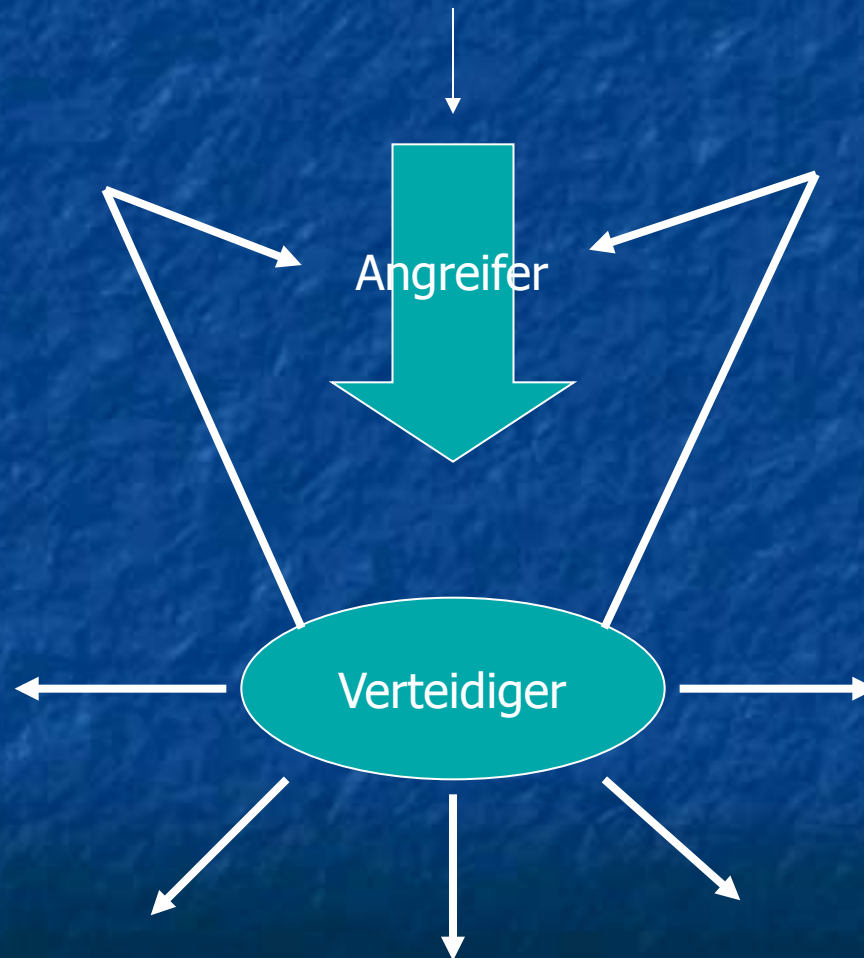


2. Vielfältige Kontervarianten erarbeiten



3. Block und Konter zur festen Einheit verbinden

# Die 8 Karate-Ecken



# Kihon Ippon Kumite: Das Partnertraining der Mittelstufe



## Zum Grüngurt (6.Kyu, W.-zeit mind. 3 Monate):

Jeweils 2 Angriffe (Oi Tsuki Jodan u. Chudan, Mai Geri u. Yoko Geri, alles über rechter Angriffsseite), Schwerpunkt auf dem Ausweichen (Tai Sabaki) nach hinten, innen u. außen mit vorgegebenem Konter (Gyaku Tsuki, Empi Uchi, ggf. Keri !?).

## Zum Violettgurt (5.Kyu, W.-zeit mind. 3 Monate):

Das gleiche Programm mit den gleichen Schwerpunkten.

## Zum Violettgurt (4.Kyu, W.-zeit mind. 4 Monate):

Jeweils 2 Angriffe wie oben, Ausweichen und Block frei, Schwerpunkt auf Konter (frei), aber zwei unterschiedliche Konter pro Angriffsstufe.

## Zum Braungurt (3.Kyu, W.-zeit mind. 4 Monate):

Jeweils 1 Angriff, die Angriffe aber über links und rechts. Ausweichen, Block u. Konter nach Wahl, aber schnell u. in einer Aktion. Kime Waza (Konter) unterschiedlich pro Angriffsstufe.

# Situation & Aktion: In Einklang bringen!

**Ziele für den Übenden im  
Kihon Ippon Kumite**

**Für eine *gegebene Distanz* die  
passende Technik wählen**

**Für eine *gegebene Technik* die  
passende Distanz suchen**

**Aufgabe des Trainers:**  
Er konzipiert Übungen/Bewegungsaufgaben zum Erfassen des Zusammenhangs von  
Technik (Waza), Reichweite u. Raum-Zeitbezug (Maai)

# Vier zentrale Begriffe



## Reichweite:

Ist bestimmt durch die Länge der Arme und Beine (Schritt!) und begrenzt durch die technischen Anforderungen an Faust- u./o. Fußtechniken.

## Abstand/Distanz:

Die Entfernung von (z.B.) Faust/Fuß hin zu einem bewegten oder unbewegten Ziel.

## Timing:

Timing stellt eine Komponente der Reichweite in Beziehung zur Entfernung zum Ziel dar. Ist das Ziel in der Reichweite für eine Technik, so ist jetzt der richtige Zeitpunkt zur Aktion mit dieser Technik gekommen (zeitliche Abstimmung zweier Bewegungen).

## Rhythmus:

Er ergibt sich aus dem **Kurz** oder **Lang**, dem **Langsam** oder **Schnell**, dem **Betont** oder **Unbetont** einer Bewegung oder - mehr noch - einer Folge von Bewegungen.

# Trainingsziele im Kihon Ippon Kumite

- Angreifen, Blocken u. Ausweichen mit starken, präzisen Techniken
- Entwicklung starker, punktgenauer Kontertechniken (Kime Waza)
- Erfahren der vielfältigen Beziehungen zwischen Ausweichbewegungen / Block und den sich hieraus ergebenden Öffnungen zum Konter
- Einüben einer festen Verbindung von Block u. Konter „*in einem Atemzug*“
- Kenntnis wesentlicher Atemi-Punkte als Angriffsziele
- Distanzen richtig ein- u. abschätzen lernen
- Das Gefühl für den richtigen Zeitpunkt für Block u. Konter (Timing) entwickeln
- Den Rhythmus einer Bewegung „*lesen*“ und ausnutzen lernen
- Atmung und Aktion in Einklang bringen
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit, Entwicklung von Mut, Entschlusskraft und psychischer Stabilität

# Zentrale Punkte für die Beurteilung von Kihon Ippon Kumite



Der Kern und das Wesentliche von Karate ist das Erreichen von  
**KIME**

Der Weg im Karate ist das Bemühen durch Training eine ständige Verbesserung der Fähigkeit, **KIME** zu entwickeln, zu erreichen.

Hierzu ist es erforderlich, die gesamte Körpermuskulatur innerhalb eines ganz kurzen Zeitpunktes **anzuspannen**.

Dies alles auf der Basis einer **festen Verbindung zum Boden**, die über die Karate-Stellungen erfolgt (Tachi Kata) u. bezogen auf ein Ziel.

**KIME! Die ESSENCE des Karate!**

# Drei Schwerpunkte für unsere Qualitäts-Beurteilung:

- **Die richtige Einstellung**
- **Die technisch korrekte Ausführung**
- **Der vorgeschriebene Ablauf**

# 1. Die Einstellung

- **Rei:** Gruß, Etikette, Respekt und Höflichkeit
- **Kihaku:** der Kampfgeist und die Willenskraft
- **Chakugan:** die Kontrolle der Augen u. der Blickrichtung, die Aufmerksamkeit auf die Situation hin
- **Zanshin:** die unbedingte, überdauernde Konzentration vor, während und NACH der Technikausführung

## 2. Die Ausführung (Teil I)

- Ist die Zeitwahl (Timing) für den Block richtig und werden Hand- o. Fußgelenk des Angreifers genau u. effektiv geblockt?
- Gehen die „Kraftlinien“ von Tsuki u./o. Keri Techniken am Ziel vorbei (abgleiten/abrutschen)?
- Stehen Block u. Ausweichen in zeitlich-räumlich richtigem Zusammenhang zum Angriff?
- Erfolgt der Gegenangriff (Kime Waza) schnell u. effektiv in Abhängigkeit von der Distanz und unmittelbar nach dem Block, auf einen wirksamen Zielpunkt hin und „*in einem Atemzug*“?
- Sind die Reichweite der Technik, der Abstand u. die Winkel in Angriff u. Verteidigung korrekt?

## 2. Die Ausführung (Teil II)

- Liegen Angriff und speziell Gegenangriff ein klares Ziel zugrunde (punktgenau!)?
- Werden, bei Angriff u./o. Verteidigung, die Beine unnötig bewegt, ohne wirkliche Block- o. Angriffsabsicht?
- Wird, bei Angriff u. Verteidigung die Körpermitte (Unterbauch) gespannt?
- Wird die Hüfte korrekt horizontal bewegt oder wandert sie auf und ab?
- Stehen Technikausführung und Körperbewegung in Übereinstimmung?
- Sind in Angriff, Abwehr u. Gegenangriff die Stellungen tief, stabil u. sicher?
- Kommt der **KIAI**, als Ausdruck von Wille u. Kampfgeist, stark u. entschlossen ( aber nicht unbedingt nur LAUT!)

# 3. Der Ablauf (Distanz)

Zu enge Distanz macht einen effektiven Angriff unmöglich, zu  
weite Distanz macht einen Angriff unsinnig!

Grundsätzlich wird die Distanz abgeschätzt, nicht abgemessen!

Bei richtiger Distanzwahl wirkt auf den Verteidiger physisch u.  
psychisch Druck ein!



***Hier ist die Aufmerksamkeit des Trainers/Prüfers besonders gefragt, ggf. Hilfe geben!***

# 3. Der Ablauf (Verlauf)

- Angreifer u. Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber.
- Der Angreifer bewegt zum Gruß den rechten Fuß zum linken hin, der Verteidiger den linken zum rechten, beide verbeugen sich zeitgleich u. harmonisch u. kehren danach zu Shizentai zurück!
- Der Angreifer setzt mit Gedan Barai links den rechten Fuß zurück zu Zenkutsu Dachi.
- Der Angreifer sagt die beabsichtigte Technik klar und deutlich an, der Verteidiger bestätigt durch „OSS“ oder wiederholt die Ansage!
- Der Angreifer führt seine Aktion aus und verbleibt in der Endposition.
- Der Verteidiger wartet den Angriff ruhig, konzentriert u. bewegungslos ab, blockt stark und hält seine Fausttechnik im Ziel (Distanzkontrolle).
- Der Gegenangriff, begleitet von einem kräftigen KIAI (nicht gebrüllt!!!), wird **unbedingt** vor dem Ziel gestoppt (Sun Dome).
- Beide schließen zeitgleich u. harmonisch die Aktion zu Shizentai ab, der Angreifer zieht sich dabei zurück u. der Verteidiger schließt nach vorne auf zur Ausgangsposition (Zanshin!).
- Nach der letzten Technik beendet der Gruß die Übung.