

Praxis des Instruktor-Lehrgangs am 21.11.2004 in Viernheim

Referent: Rolf Hecking

I: Aufwärmen:

- a) Partnerübung: „Durch den Partner durchlaufen“, der Partner weicht mit starkem Hüfteinsatz (Tai-Sabaki) aus, das Tempo wird ständig erhöht
- b) Aufwärmen mit **Kata Heian-Shodan**, dabei wird jeweils der Oi-Zuki in der Kata bei jeder Wiederholung durch wechselnde sonstige Techniken ersetzt, dabei werden 5 Teilnehmer/innen von einem/einer 6. Teilnehmer/in technisch korrigiert (Hauptfehler sehen und im Fluß des Übens korrigieren)

Variationen anstelle Oi-Zuki:

- 1. Mawashi-Geri Chudan
- 2. Kizami-Mae-Geri-Chudan/Mae-GeriJodan
- 3. Sanbon-Zuki
- 4. Kizami-Mawashi-Geri-Chudan/Ura-Mawashi-Geri-Jodan

II: Kata-Übungsformen:

- c) In 3 Doppelreihen aufstellen, Gesicht zueinander: **Kata-Heian-Nidan** ausführen

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲

- d) In 6 Reihen aufstellen, Gesicht nach vorne, jede Reihe startet in kurzem zeitlichen Abstand nacheinander (Starttechnik wird vom Trainer/in angesagt) mit **Kata Heian-Sandan**

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 6.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 5.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 4.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 3.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 2.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 1.

- e) Aufstellung wie vor in 6 Reihen, jeweils 6 Teilnehmer hintereinander beginnen zusammen die Kata, in kurzem zeitlichen Abstand folgt wechselseitig vorne bzw. hinten die nächste 6er-Gruppe, (Starttechnik wird vom Trainer/in angesagt) mit **Kata Heian-Sandan**

2. 4. 6. 8.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼
1. 3. 5. 7. 9.

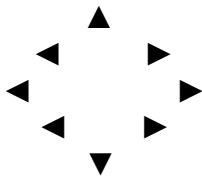
- f) Aufstellung wie vor in 6 Reihen, jeweils 2 Teilnehmerin einer Reihe nebeneinander mit dem Gesicht zueinander, zunächst beginnen alle Teilnehmer gleichzeitig, jedoch mit unterschiedlicher Blickrichtung in der Startposition die **Kata Heian-Yondan**, danach starten die Teilnehmer einer Blickrichtung zusammen die Kata, in kurzem zeitlichen Abstand folgt wechselseitig die Gruppe der anderen Blickrichtung, (Starttechnik wird vom Trainer/in angesagt) mit **Kata Heian-Yondan**

2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1.
 ◀ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2.

2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1.
 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2.

2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1.
 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶
 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2. 1. 2.

- g) Je 8 Teilnehmer stellen sich kreisförmig mit Blick nach außen (am besten an einer kreisförmigen Markierung in der Halle) auf, gleichzeitig beginnen mit Ausführung **Kata Heian-Godan**, verstärkt auf Start- und Zielpunkt (siehe Bodenmarkierung) achten lassen, einzelne Teilnehmer/innen „betreuen“ jeweils 1 Kreis als Trainer/in und erkennen bzw. korrigieren Hauptfehler



- h) Als Ergänzung der v.b. Kata-Übungen wurde eine Anregung von **Fausto Sauer** exemplarisch am **Beispiel der Kata Heian-Nidan** von einer Teilnehmergruppe vorgeführt.

Die Teilnehmer stehen nebeneinander. Der/die Erste beginnt mit der 1. Bewegung der Kata z.B. Heian-Nidan, der/die Zweite nimmt die nächste Bewegung auf usw. fortlaufend. Wenn am Ende der Übenden noch Kata-Bewegungen erfolgen müssen, erfolgt der restliche Ablauf in umgekehrter Richtung

Diese Übung erfordert eine hohe Konzentration der Teilnehmer/innen und eine gute Kenntnis des Kata-Ablaufs, wenn man nach einer Einübungsphase die Kata insgesamt von den Teilnehmern/innen flüssig vorgeführt sehen will.

← 11. 10.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. usw. Kata-Bewegung
 ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

III) Kumite-Übungen mit SANBON-KUMITE:

A = Angreifer
V = Verteidiger

- i) **A:** 3 x Jodan-Oi-Zuki / **V:** 3 x Age-Uke/ Konter mit Fausttechnik
- j) **A:** 3 x Chudan-Oi-Zuki/ **V:** 3 x Uchi-Uke/ Konter mit Fußtechnik
- k) **A:** 3 x Chudan-Mae-Geri/ **V:** 3 x Nagashi-Uke/ Konter mit Kombination Fuß/Faust oder Faust/Fuß
- l) **A:** Jodan-Oi-Zuki/ **V:** Morote –Uke-Jodan in Kk (=1. Doppelblock aus Heian-Nidan)
A: Chudan-Oi-Zuki/ **V:** Morote-Uke-Chudan in Kk (= 1. Doppelblock z.B. aus Kanku-Sho)
A: Mae-Geri-Chudan/ **V:** Morote-Uke-Gedan in Kk (= Doppelblock z.B. aus Goju-Shiho-Dai)/ Kontertechnik mit Fuß oder Faust je nach Abstand
- m) **A:** Jodan-Oi-Zuki/ **V:** Age-Uke in Kk/ **V:** Age-Uke in Kk
A: Chudan-Oi-Zuki/ **V:** Uchi-Uke in Kk/
A: Gedan-Oi-Zuki/ **V:** Gedan-Barai in Kk
Konter mit Mawashi-Geri-Jodan oder Chudan je nach Abstand

IV) Kata Wankan

- n) Aufstellung in 6 Reihen, 1 Teilnehmer/in der 6er-Gruppe, die hintereinander steht, fungiert als Trainer und korrigiert im Fluss des Kata-Ablaufs und in den Pausen die Kata-Übenden, je nach restlicher Zeit Details der Kata genauer ausarbeiten, u.a. Sochin-Dachi am Ende der Kata speziell üben lassen

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 6.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 5.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 4.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 3.
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ 2.

▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ 1. = jeweilige/r Trainer/in