

Lehrprobe

C-Trainer „Breitensport“ Fach KARATE

„Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu“





Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Inhaltsverzeichnis

1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis	2
2	Vorwort.....	3
3	Vorbemerkung Kata Bunkai.....	4
3.1	Die Kata im Karate	4
3.2	Die vier Elemente der Kata.....	4
3.2.1	Bunkai.....	4
3.2.2	Öyō	4
3.2.3	Henka.....	4
3.2.4	Kakushi.....	5
3.3	Das richtige Bunkai	5
3.4	Ansatz dieser Lehrprobe	5
4	Kata Unsu	7
4.1	Allgemeine Informationen.....	7
4.1.1	Ursprung.....	7
4.1.2	Name.....	7
4.1.3	Unsu im Shōtōkan	7
4.2	Ablauf Kata Unsu - ausgewählte Sequenzen Bunkai	8
5	Bunkai Kata Unsu.....	9
5.1	Bunkai Unsu Sequenz 1	9
5.2	Bunkai Unsu Sequenz 2.....	9
5.3	Bunkai Unsu Sequenz 3.....	10
5.4	Bunkai Unsu Sequenz 4.....	10
5.5	Bunkai Unsu Sequenz 5.....	11
5.6	Bunkai Unsu Sequenz 6.....	12
5.7	Bunkai Unsu Sequenz 7.....	12
6	Trainingsgruppe / Zielgruppe	13
7	Trainingsziel - Etappenziele.....	13
8	Stundengliederung.....	14



Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Vorwort

2 Vorwort

Ich widme diese Ausarbeitung meinem Sensei und Freund Alfred Heubeck.

Ohne ihn hätte ich Karate als einen wichtigen Schatz in meinem Leben nicht kennengelernt. Über 30 Jahre nach der ersten Begegnung erlebe ich Alfred heute mehr denn je als Vorbild und aufmerksamen Forscher. Alfred hat die Gabe, auf dem Weg des Karate Do immer neu die Entdeckerlust zu Wecken und zu beflügeln und er hat die schönste Erklärung auf die Frage:

Was ist das Wichtigste im Karate? – Alfred: „Dass man es macht!“.

Aktuell beschäftige ich mich (neben dem C-Trainer „Breitensport“) mit der Dan-Vorbereitung im Kyusho-Jitsu. Die Entdeckung der „Waffen“ und gezielter Attacken von Vitalpunkten ist für mich einmal mehr eine kleine Offenbarung in meinem Karateleben. Von meinem heutigen Standpunkt aus kann ich nur sagen: es gibt unglaublich viel zu entdecken und auszuprobieren.

Aus Platzgründen (und weil die Lehrprobe ein Training über 90 Minuten beschreiben soll), behandle ich in dieser Ausarbeitung nicht alle Sequenzen der Kata Unsu.

Für die Aufnahmen haben Margarete Kern und Herbert Weissmüller (beide Shotokan Karate Do Hausheim) mitgewirkt – vielen Dank für eure Unterstützung.

Ich wünsche allen Lesern ganz im Sinne von Gichin Funakoshi's 20. Regel viel Spaß und neue Impulse.

Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

二十、常に思念工夫せよ。

tsune ni shinen kufū seyo

Michael Kern, im März 2010



Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Vorbemerkung Kata Bunkai

3 Vorbemerkung Kata Bunkai

3.1 Die Kata im Karate¹

Kata (型) bedeutet „Form“ oder „Schablone“. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum, Embusen genannt, folgt. Verschiedene Stilrichtungen üben im Allgemeinen verschiedene Kata, jedoch gibt es auch viele Überschneidungen, Varianten und unterschiedliche Namensgebung. Kata entwickelten sich wie bereits im Abschnitt Geschichte erwähnt zur komprimierten Weitergabe der Techniken einer Schule oder eines einzelnen Meisters ohne die Notwendigkeit schriftlicher Aufzeichnung.

3.2 Die vier Elemente der Kata

3.2.1 Bunkai

分解 („Analyse, Zerlegung“) bezeichnet die Analyse der einzelnen fest vorgeschriebenen Bewegungen einer Kata, wie sie in der entsprechenden Schule gelehrt werden. Die dabei betrachtete Form der Kata bezeichnet man als das Genki- (原拠) oder Basis-Modell. Dieses bezeichnet die Urform bzw. den Ursprung der Kata.

Während die Kata frei und meist öffentlich vermittelt wird, ist das Bunkai die persönliche Interpretation des (lehrenden) Meisters, seines Systems/Schule. Üblicherweise ist das (traditionelle) Bunkai damit gebunden an den persönlichen Kontakt zwischen Meister und Schüler.

3.2.2 Ōyō

応用 („Anwendung“) Individuelle Interpretationen durch die Schüler werden oyo („frei“) genannt. Dabei wird der Leistungsstand wie auch körperliche oder andere individuelle Merkmale berücksichtigt. Manche Bunkai-Techniken berücksichtigen so z. B. nicht den Größenunterschied zwischen Tori und Uke.

Leider ist mit der Verallgemeinerung des Karate oft dieser Bezug verloren gegangen, weswegen vielfach freie Oyo-Varianten in Umlauf sind, deren Urheber nicht mehr nachvollziehbar, bzw. deren Authentizität dann zweifelhaft sind. Daraus resultiert oft auch eine Unklarheit in der formalen Ausführung der Kata, da die Form wiederum ohne die ursprünglichen Bedeutungen leicht zu einem rein akrobatischen Leistungsvergleich (Wettkampf) zu verkommen droht.

3.2.3 Henka

変化 („Variation“). Die Ausführung der Kata und ihr Ausdruck werden trotz der gleichen Bewegungsabläufe der Ausführenden niemals gleich aussehen. Die Akzentuierungen innerhalb der Bewegungsabläufe, die eingesetzte Kraft in den Einzeltechniken, die individuelle koordinative Befähigung, die Gesamtkonstitution und viele weitere Aspekte bewirken, dass eine Kata von zwei Karatekas vorgetragen niemals gleich sein kann. Henka beschreibt, wie der Ausführende die Kata präsentiert und auch wie er sie sieht.

¹ Kapitel 2.1 und 2.2: Seite „Karate“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 6. März 2010, 23:34 UTC. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Karate&oldid=71546651> (Abgerufen: 8. März 2010, 19:26 UTC)



Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Vorbemerkung Kata Bunkai

3.2.4 Kakushi

隠し („versteckt“). Jede Kata enthält Omote (表, „Oberfläche“), die offensichtlich enthaltenen Techniken, und Okuden (奥伝), den unterschwelligen oder unsichtbaren Teil. Kakushi beschäftigt sich mit letzteren Techniken, die zwar potentiell im Ablauf der Kata vorhanden sind, aber sich dem Betrachter und auch dem Praktizierenden nicht von selbst erschließen. Daher ist es meist notwendig, von einem Meister in diese unterschwelligen Kniffe und Techniken eingewiesen zu werden. In traditionell ausgerichteten Dōjō werden diese Techniken nur den Uchi-deshi (内弟子, Privat- oder Meisterschüler, wörtlich „Hausschüler“) vermittelt. Kakushi wird traditionell ab dem 4. Dan vermittelt, da dieser auch als Dan des technischen Experten bezeichnet wird.

3.3 Das richtige Bunkai

Nach meinem Verständnis gibt es nicht das eine „richtige“ Bunkai für eine Katasequenz, sondern eine Vielzahl von möglichen Ausführungen. Alfred Heubeck schreibt 2005 in einem Bunkai-Vorschlag für die Kata Heian Godan²:

„Hinweis: Je länger man sich mit dem Bunkai einer Kata beschäftigt, desto mehr Möglichkeiten findet man für die Ausführung. Dabei bieten sich viele Aufgabenstellungen:

1. Grundschulmäßig, Selbstverteidigungsorientiert, Kampforientiert
 2. Genaue Katabewegung, Abweichungen in der Beinbewegung, Armbewegung, Schnelligkeit, Rhythmus
 3. Komplette Bewegungsfolge, Einzelkombinationen
 4. Historische Bedeutung, moderne Adaption
 5. Anwendungen für Anfänger und Fortgeschrittene
 6. Methodische Hilfen beim Lernen, Automatisierung beim Anwenden
- usw.

Hier wird nur versucht ein an der relativ genauen Kata- Bewegung orientiertes, effizientes und praktikables Beispiel zu geben. Welches Bunkai ein Karateka auswählt, muss eine individuelle Entscheidung bleiben. Die persönliche und eigene Auflösung und Interpretation der Kata ist die Aufgabe, die die Kata immer wieder neu an den Ausführenden stellt.,,

Es gibt also nicht ein richtiges Bunkai sondern mindestens so viele, wie es Menschen gibt, die sich ernsthaft mit der Analyse der einzelnen Bewegungen beschäftigen. Die in dieser Lehrprobe dargestellten Bunkai-Beispiele stellen damit nur eine der vielen denkbaren Anwendungen dar und laden ein zum Blick über den Tellerrand.

3.4 Ansatz dieser Lehrprobe

Jungen, sportlichen Erwachsenen über 18 Jahren und mit Gürtelgraduierung ab 3. Kyu soll ein Vorgeschmack auf die Tiefe des Themas Kata Bunkai ermöglicht werden.

² Alfred Heubeck, Kata Heian Godan Bunkai – http://www.karatedo-hausheim.de/files/H_God_b.zip (Abgerufen 8. März 2010, 20:14 UTC)

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Vorbemerkung Kata Bunkai

Die hier verwendeten Beispiele stammen aus realen Bunkai-Anwendungen aus dem Blickwinkel Kyusho Jitsu (Angriffe auf Vitalpunkte und Energieleitbahnen).

Den Trainingsteilnehmern soll eröffnet werden, wie unterschiedlich die „Waffen“ des Karate eingesetzt werden können. In der an sich sehr hoch angesetzten Kata Unsu werden die unterschiedlichsten Schlagtechniken und „Waffen-Hände“ eingesetzt: (z.B.: Faust im Element „Wasser“, Tate-Shuto-Uke-Nagashi, Haito Uchi, Ippon Nukite, Tate-Shuto-Uke, Mawashi-Kake-Uke).



Aus diesem Grund eignet sich die Kata Unsu für unser Trainingsziel.

Ein weiteres Ziel ist das Verständnis für Folgetechniken als Antwort auf Ausweich- und Schmerzreaktionen des Körpers.

Auf eine genauere Beschreibung der Lokation und der energetischen Wirkungen der Angriffe auf die Vitalpunkte wird aufgrund der Graduierung der Trainingsteilnehmer verzichtet.

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

/Kata Unsu

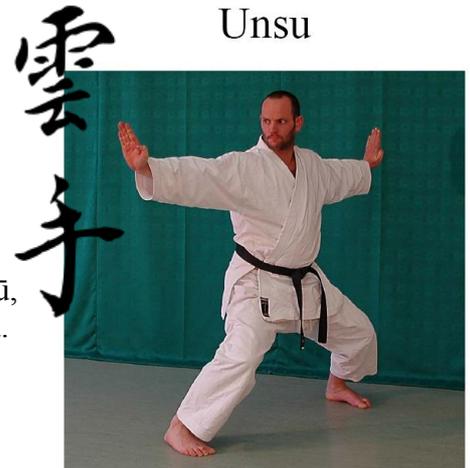
Shotokan Kata

4 Kata Unsu

Unsu

4.1 Allgemeine Informationen³

Unsu (jap. 雲手, dt. „Wolkenhand“) ist eine Kata im Karate, d. h. ein stilisierter Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner. Gelehrt wird sie sowohl in der Stilrichtung Shōtōkan als auch im Shitō- und Shōrei-ryū, wobei im Shitō-ryū die meist die Bezeichnung Unshu verwendet wird.



Ausführung: Herbert Weismüller

4.1.1 Ursprung

Der Ursprung der Unsu liegt in der Aragaki-Schule, einem alten Familienstil aus Okinawa, der auf Aragaki Peichin zurückgeht. Er muss diese Kata aus seinem Kampfkunst-Studium in China mitgebracht haben. Erstmals wird die Kata außerhalb der Aragaki-Schule in dem Buch Karate-Kenpo von Funakoshi Gichin unter der Überschrift „Kata-Arten“ erwähnt.

4.1.2 Name

Der Name Unsu bezieht sich auf die zweite Technik, bei der, nachdem man nach oben abgewehrt hat, der angreifende Arm zur Seite geschoben wird. Auch der Aufbau dieser Kata, die durch ihre technische Vielseitigkeit leicht und schnell wirkt, trägt dazu bei, dass man an die Leichtigkeit der Wolken denkt. Manchmal wird Unsu auch als „Wolkenschieben“ (Hatsuun jindo „Teile die Wolken und finde den Weg“) übersetzt, was besonders die Anfangstechniken plastisch veranschaulicht.

4.1.3 Unsu im Shōtōkan

In der auf Funakoshi Gichin zurückgehenden Stilrichtung Shōtōkan ist Unsu die höchstentwickelte Kata. Ihren Weg in diesen Stil fand die Kata über Mabuni Kenwa, einen Freund Funakoshis, der ihn seine Variante des Shitō-ryū lehrte. Die Kata wurde dann von Funakoshi an seinen Stil angepasst und gilt seitdem, obwohl sie mit 90 Sekunden Dauer nicht die längste Kata dieser Stile ist, als die Schwierigste. Diese Einstufung ist unter anderem dem 360°-Sprung mit eingebautem Mikazuki tobi geri (Halbmondtritt im Sprung) und Ushiro tobi geri (Tritt im Sprung nach hinten) vor der Landung zu verdanken, jedoch auch den anderen Feinheiten der 68 Techniken.

Normalerweise darf diese Kata ausschließlich von Meistern (Dan-Trägern) oder angehenden Dan-Trägern (Braungurt, 3. bis 1.Kyu) trainiert werden.

³ Kapitel 3.1: Seite „Unsu“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 28. Januar 2010, 13:16 UTC. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Unsu&oldid=69917392> (Abgerufen: 8. März 2010, 21:44 UTC)



Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

/Kata Unsu

4.2 Ablauf Kata Unsu⁴ - ausgewählte Sequenzen Bunkai

Kata	Unsu		
Shimizu		Menohi - Dachi	
Fai		Menohi - Dachi	
Shimizu		Übergang	
Menohi - Dachi		Menohi - Dachi	
Menohi - Dachi		Menohi - Dachi	
Menohi - Dachi		Übergang	
Menohi - Dachi		Übergang	

1	2	3,4	5
<p>Man Gai (über Handverengung)</p> <p>Zenkun - Dachi Gyaku - Zuki</p> <p>Normalstellung</p> <p>Menohi - Dachi Rückwendung</p> <p>Übergang Heikosen Tsuki</p> <p>Übergang Tsuki 2</p>	<p>Zenkun - Dachi Gyaku - Zuki</p> <p>Tsu haru shi warden in senjaku Doriawasei</p> <p>Zenkun - Dachi Gyaku Uke - Zuki</p> <p>Menohi - Dachi Tsuki - Tsuki - Uke</p> <p>weine</p> <p>Menohi - Dachi Gyaku - Zuki</p>	<p>Zenkun - Dachi Gyaku - Zuki</p> <p>Kata Dachi Seite Gyaku Basso</p> <p>Kata Dachi Gyaku - Zuki</p> <p>Mikondo Gai dem Uken - Tobi - pui</p> <p>Wage der komplexen Bewegung Doriawasei von vore und hinten</p> <p>Erklärvideo Text und Selbstprogramm (Erkennt)</p>	<p>Übergang Fuß zurückziehen</p> <p>Übergang Fuß zurückziehen</p> <p>Menohi - Dachi</p> <p>Nise Gai (über Handverengung)</p> <p>Zenkun - Dachi Gyaku - Zuki</p> <p>Zenkun - Dachi Gyaku - Zuki</p>

5	6
<p>Menohi - Dachi Übergang</p> <p>Shimizu</p> <p>Menohi - Dachi Fai</p> <p>Shimizu</p>	<p>Menohi - Dachi</p> <p>Menohi - Dachi</p> <p>Menohi - Dachi</p> <p>Menohi - Dachi</p>

Bunkai Sequenz 1
Bunkai Sequenz 2
Bunkai Sequenz 3 und 4
Bunkai Sequenz 5
Bunkai Sequenz 6 und 7

9

⁴ Originaldokument: <http://www.karatedo-hausheim.de/files/Unsu.zip>

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Bunkai Kata Unsu

5 Bunkai Kata Unsu

5.1 Bunkai Unsu Sequenz 1



- 1 Tori: Gleichseitiges Greifen mit rechter Hand am Revers
- 2 Uke: Rechter Arm holt mit mit Angriff (Waffe: Knöchel des kleinen Fingers = Wasser) zum Augenwinkel aus. Linker Arm zeitgleich Angriff 45° knapp unter Brust
- 3 Detail: Angriff mit Knöchel des kleinen Fingers zum Augenwinkel
- 4 Befreiung durch Gedan Uke (Grundgelenk kl. Finger) nach Mitte Unterarm (handbreit von Handgelenk)

5.2 Bunkai Unsu Sequenz 2



6

- 1: Tori versucht gleichseitig zu Revers zu greifen – Block mit Teisho-Uke
- 2: Uke kontrolliert mit linker Hand Angriffsarm und destabilisiert Tori durch Herziehen bei gleichzeitigen Angriff mit rechts Tate-Shuto-Uke auf Mitte Wange – Kopf zur Seite drehen
- 3: Uke fixiert mit linkem Arm den rechten Arm des Gegners / rechter Arm zeitgleich Angriff mit Keito-Uke zur Halsmitte / zeitgleich: Umsetzen rechtes Bein (4: Detail Haito bzw. Kaito-Uke)
- 5: Wurf / anschl. 6: Ippon-Ken auf Wange

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Bunkai Kata Unsu

5.3 Bunkai Unsu Sequenz 3



1: Tori: Schwinger zum Kopf / Uke: links Tate-Shuto-Uke in die Ellenbeuge / 2: Uke rechts Gyaku-Zuki Leistengegend / 3,4 Ausweichen und Mawashi-Geri zwischen Brustwarze und Körpermitte / 5,6: linkes Knie fixiert Fuß / rechtes Bein mit Verse kurz unterhalb Kniekehle Wadenmitte (Schlagrichtung leicht nach unten) / linkes Bein Mawashi-Geri auf Hinterkopf

5.4 Bunkai Unsu Sequenz 4



1, 2: Tori greift gleichseitig oder Angriff Schwinger, Uke stoppt Angriff mit Tate-Shuto-Uke (Schulter)
3: Uke rechts Gyaku-Zuki in die Leistengegend (4: Übergang Waffe Metall seitlicher Hinterkopf)

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Bunkai Kata Unsu

(Fortsetzung Sequenz 4)



5: rechter Kniestoß zu kurzen Rippen / 6: linker Kniestoß nach Kniegelenk von außen / 7,8 Handkante seitlicher Hinterkopf

5.5 Bunkai Unsu Sequenz 5

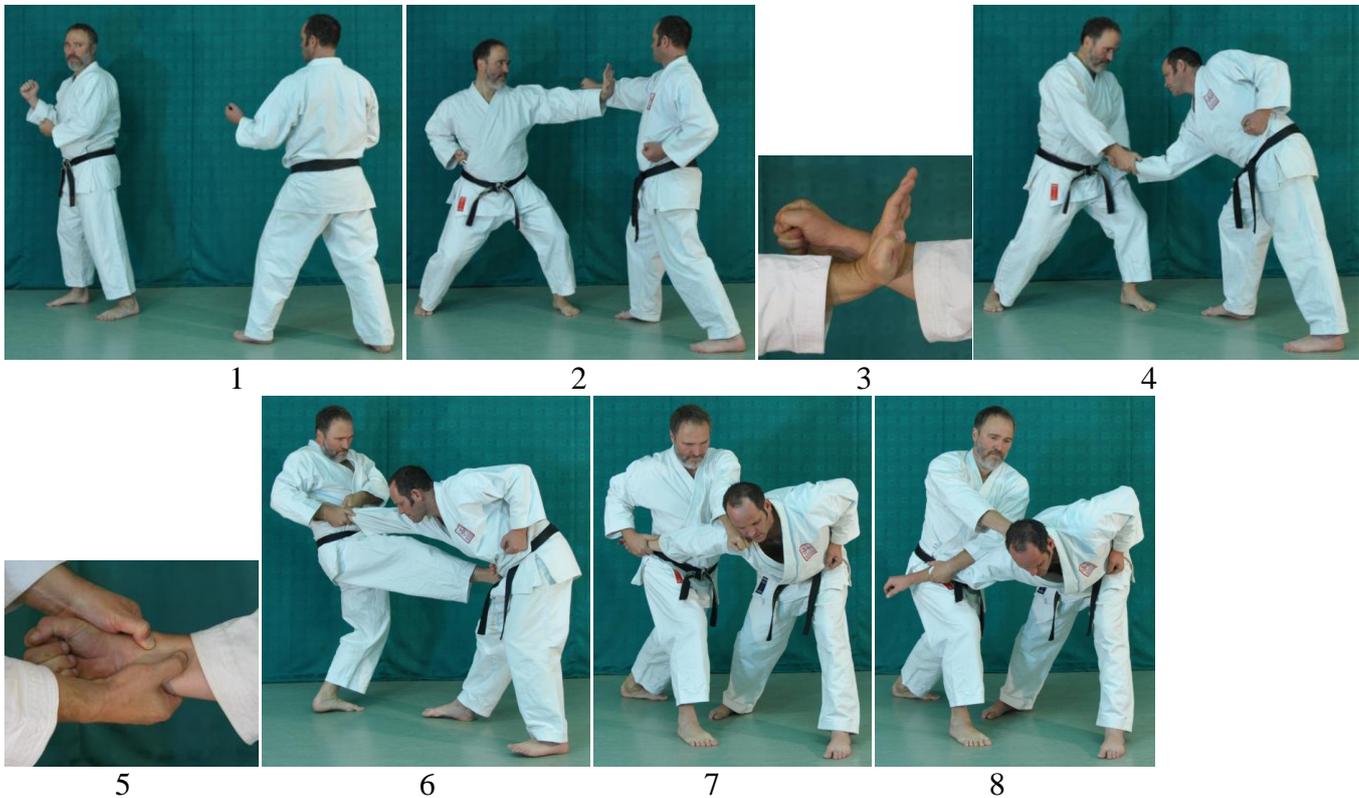


1: Tori: Versucht zu greifen / Uke: Angriffshand wird mit Kaito-Uke rechts aufgenommen / 2,3: Rechte Hand zieht Angriffshand nach unten (Teisho-Uke) - dabei Druck mit dem Grundgelenk des Zeigefingers auf Unterarm / zeitgleich links: Kaito-Uke (Waffe: Wasser) nach Unterkiefer / 4: Linker Arm fixiert Ellbogen – rechte Hand: Haito-Uchi (Waffe: Metall) nach Hinterkopf / nach dem Schlag Kopf für Kopfwurf fixieren / 5,6: rechtes Knie nach kurze Rippen (hinter gegnerisches Bein absetzen) – / 7,8,9: Wurf – dabei: linke Hand mit Soto-Uke zur Schläfe / bei Wurf rechte Hand des Gegners aufnehmen und Hebel / 10: Knie auf kurze Rippen / Gyaku-Zuki zum Ohransatz

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Bunkai Kata Unsu

5.6 Bunkai Unsu Sequenz 6



- 1: Tori: Angriff von schräg hinten zum Kopf Zuki oder Schwinger
2,3: Uke: linke Hand Tate-Shuto-Uke zu Mitte Unterarm
4,5: rechts Teisho-Hasami-Uke – Gelenk und Mitte drücken
6: Gedan Mae-Keri-Kekomi Leistengegend
7: rechte Hand fixiert Arm / links Gyaku-Zuki nach Unterkiefer seitlich
8: linke Hand fixiert Arm / rechts Oi-Zuki nach Hinterkopf

5.7 Bunkai Unsu Sequenz 7



- 1: Tori: Angriff mit Schwinger zum Kopf / 2: Uke: linke Hand Tate-Shuto-Uke in Ellenbeuge / 3: Hand fassen und Kontrolle / 4: rechte Hand Kontrolle Ellbogen Druck auf Muskeln ...

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Trainingsgruppe / Zielgruppe

(Fortsetzung Sequenz 7)



5,6: Gedan Mae-Keri-Kekomi (je nach Ausweichbewegung) von außen ans rechte Knie oder wie im Bild gezeigt zum hinterem Bein – Beininnenseite kurz über Knie / 7: Links Gyaku-Zuki zum Unterkiefer (seitlich zum Kopf) / Kontrolle Ellbogen / rechts Oi-Zuki zum Hinterkopf

6 Trainingsgruppe / Zielgruppe

Die Trainingsgruppe besteht aus jungen, sportlichen Erwachsenen über 18 Jahren mit Gürtelgraduierung ab 3. Kyu

In dieser Lehrprobe wird angenommen, dass der Ablauf der Kata Unsu im Vorfeld bereits behandelt wurde und damit nur die Bewegungsabläufe der einzelnen Sequenzen wiederholt werden müssen.

7 Trainingsziel - Etappenziele

Trainingsziel:

Die Teilnehmer kennen im Kata Bunkai bisher hauptsächlich die äußere, offensichtliche Anwendung (Omote). Mit diesem Training soll der Blick erweitert werden auf innere, verborgene Potentiale der Kata Unsu (Okuden).

Etappenziele:

- Kennenlernen der Waffen: „Wasserfaust“, „Metallfaust“, Handkante, offene Hand, Keito-Uke, Ippon-Ken
- Sich lösen lernen vom „sturen“ festhalten an der genauen „Sportform“ der Kata (seitenverkehrte Ausführung, Modifikation Mawashi-Geri nach Hiza-Geri, Keito-Uke wird Ippon-Ken)
- Einbeziehen von Ausweich und Schmerzreaktionen unter Trefferwirkung in Folgetechniken
- Kennenlernen neuer Zielregionen (es gibt mehr als „zentrisch frontal“)

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

8 Stundengliederung

Dieser Lehrprobe liegt eine Trainingsdauer von 90 Minuten zugrunde.

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 1	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
Phase 1: Einleitung - Vorbereiten, Einstimmen, Aufwärmen, Bereit machen							
3 Minuten (0 – 3)	Rituelle Begrüßung leer werden – mental auf das Training einstimmen	Aufstellung – Angrüßen in Musubi Dachi – Seiza – Mokusō – Meditation - Mokusō yame - Sensei ni rei – aufstehen – Gruß im Stand				Linie nach Graduierung	
0,5 Minuten (3 – 3,5)	Vorbereitung des Muskel-Skelett-Systems auf die folgenden Belastungen. Dehnen der Hals- und Nackenmuskulatur	Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine leichte Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.				Zwei Linien. Jeder Zweite geht zwei Schritte vor.	
0,5 Minuten (3,5 – 4)	Dehnen der geraden Hals- und Nackenmuskulatur und des oberen Rückenstreckers	Kopf zur Brust neigen und eventuell die Halsmuskulatur anspannen um den Zug zu verstärken.					
0,5 Minuten (4 – 4,5)	Dehnen der hinteren Oberarmmuskulatur	Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.					
1 Minuten (4,5 – 5,5)	Dehnen Brust- und Schultermuskulatur	Beide Arme gestreckt nach hinten führen. Der Partner drückt die Arme vorsichtig nach innen zusammen, bis man die Dehnung in der Brustmuskulatur verspürt.				Partnerübung – paarweise zusammen	
0,5 Minuten (5,5 – 6)	Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur	Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Kopf setzt die seitliche Streckung des Körpers fort. Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.					
0,5 Minuten (6 – 6,5)	Dehnen Schulter und oberer Rücken	Arm seitlich vor Körper ziehen – seitlich über die Schulter blicken					

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 2	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
0,5 Minuten (6,5 – 7)	Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur und hintere Oberarmmuskulatur	Arm abgewinkelt über Kopf leicht zur Seite ziehen. Schultern tief lassen.					
0,5 Minuten (7 – 7,5)	Mobilisation des Rumpfes	Arm gestreckt über Kopf zur Seite ziehn. Dabei Körper gerade lassen.					
0,5 Minuten (7,5 – 8)	Dehnung Wadenmuskulatur (Zwillingswadenmuskel)	Zenkutsu- Dachi. Hintere Zehen nach vorn zeigen lassen. Hüfte eindrehen, Knie verschieben, bis man in der Wade Zug verspürt. Ferse in Boden stemmen, hintere Zehen hochkippen.					
0,5 Minuten (8 – 8,5)	Dehnung des Hüftbeugers	Hüfte nach vorn unten schieben.					
0,5 Minuten (8,5 – 9)	Dehnung Oberschenkelrückseite	Beide Beine gestreckt – gerader Rücken! Kopf gerade (kurz vor die Zehen schauen)					
0,5 Minuten (9 – 9,5)	Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur und Beweglichkeit Hüfte	Standbein leicht gebeugt, das andere gestreckt auf die Ferse stellen. Becken langsam nach hinten schieben - Rücken gerade lassen.					
0,5 Minuten (9,5 – 10)	Beweglichkeit der Hüfte	Hüftkreisen in schulterbreitem Stand. Große Kreise und danach kleine „Achter“ (nur die Hüfte bewegen – Oberkörper wenig bewegen)					
0,5 Minuten (10 – 10,5)	Knie Kreisen – Mobilisation der Fußgelenke, Hüfte und Knie	Knie „kreisen“ – oder besser vorsichtig etwas seitlich nach vorn schieben und wieder gerade stellen.					

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 3	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
0,5 Minuten (10,5 – 11)	Beweglichkeit der Hüfte, Knie, unterer Rücken	Shiko-Dachi – Zehen in Richtung Knie – Hüfte tief. Ein Arm strecken und Blick nach hinten – oben.					
0,5 Minuten (11 – 11,5)	Dehnung Rückenstrecker und hintere Oberschenkelmuskulatur	Katzenbuckel: Hinknien und vorn mit etwas gebeugten Armen abstützen. Wirbelsäule nach oben drücken.		Kniestand, Hocke			
0,5 Minuten (11,5 – 12)	Dehnung vordere Rumpfmuskulatur	Auf Unterschenkel absetzen, Arme gestreckt - Brust richtung Boden drücken.					
0,5 Minuten (12 – 12,5)	Dehnung Unterarmmuskulatur	Handflächen schulterbreit auf Boden abstützen, Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Körper zurück nehmen.					
0,5 Minuten (12,5 – 13)	Dehnung Gesäß	Beine übereinander schlagen, Fuß liegt quer auf dem anderen Oberschenkel. Kniekehle fassen und Oberschenkel in Richtung Brust ziehen.		Rückenlage			
0,5 Minuten (13 – 13,5)	Dehnung Oberschenkelrückseite	Das obere Bein im Knie strecken. Mit der Lendenwirbelsäule und Halswirbelsäule nicht ausweichen.					
0,5 Minuten (13,5 – 14)	Dehnung Oberschenkelaußenseite, Gesäß, unterer Rücken	Bein neben Knie übereinanderschlagen, gerader Rücken, gestreckter Arm greift über – Dehnung durch verdrehen des Körpers					
1 Minuten (14 – 15)	Körper lockern, Einstimmen auf Partnertraining	Winne-Touch Gyaku-Hand zur Schulter des Partners – weiche Bewegung in Hüfte und Schulter		Paarweise üben			

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 4	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
1 Minuten 	Isotonische Muskularbeit	„Armdrücken ohne Tisch“ Kraftspiel – mit „Hackenblock“ „Armdrücken“ nach außen. Mehrmals neu starten auf beiden Seiten					
1 Minuten (16 – 17)	Konzentrische Muskularbeit	„Bauernschieben“ Kampfspiel – Hände gegenseitig greifen – wer als erstes die Beine wegbewegen muß, hat verloren.					
	Sekundäre Automatismen	Drill-warm-up's		Wechsel nach 2 min			
2 x 1 Minuten (17 – 19)	Bewegungsmuster aus dem Unsu Bunkai automatisieren Drills Drill für Bunkai Sequenz 1	Uke: offene Hände als Ziel bieten (Höhe Schläfe und Rippe – nur vor den Körper verschoben) / Wechsel links rechts / Tori übt Schlag mit erstem Fingergelenk des kl. Fingers und Faust 45°				Halbkreis und mit Partner vormachen – dann alle in Halle verteilen und partnerweise trainieren	
2 x 1 Minuten (19 – 21)	Drill für Bunkai Sequenz 3	Tori: Schwinger Uke: Tate-Shuto-Uke – Gyaku Leiste					
2 x 1 Minuten (21 – 23)	Drill für Bunkai Sequenz 4 Distanzgefühl, Schulung Bewegungskoordination für ungewohnten Hiza-Geri zum Knie	Vorübung Hiza-Geri zu kurzer Rippe und in Kniehöhe (von der Seite getreten wie Mawashi-Geri)				Übungspratzen austeilen	
2 x 1 Minuten (23 – 25)	Drill für Bunkai Sequenz 5	Tori: Griff zum Revers Uke: auf gyaku-seite übernehmen und vorderer Arm Haito-uchi zum Unterkiefer					
2 x 1 Minuten (25 – 27)	Drill für Bunkai Sequenz 7	 Schwinger locker mit offener Hand abfangen – greifen – rechte Hand holt Ellbogen – dann anderer Partner					

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik	Organisationsform / Material
Datum: 13.3.2010 Ort: VFL Nürnberg Trainer: Mike Kern Seite 5			
Phase 2: Hauptteil - Belasten, Üben, Lernen, Schulen, Trainieren			
1 Minuten (27 – 28)	Kihon Einüben wichtiger Kombinationen für das Bunkai Kihon Kombination 1 Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit	 Fudo-Dachi Chudan Tate-Shuto-Uke / Zenkutsu-Dachi Chudan-Gyaku-Zuki	drei Linien – Technik in alle vier Himmelsrichtungen
1 Minuten (28 – 29)	Kihon Kombination 2	 Zenkutsu-Dachi Jodan Haito-Uchi / Mae-Geri / Drehung um 180° Ippon Dachi Chudan-Soto-Uke / Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	Auf der Stelle in beide Richtungen
1 Minuten (29 – 30)	Kihon Kombination 3	 Fudo-Dachi Chudan-Tate-Shuto-Uke / Zenkutsu Dachi Chudan Teisho-Hasami-Uke / Chudan Tsukami-Yose (Fassen ziehen oder Handhaltung beibehalten) Gedan Mae-Keri-Ke-komi	
3 Minuten (30 – 33)	Kata Einordnen der Beispiele in den Gesamtzusammenhang	Einmal Kata Unsu komplett laufen (Wiederholung vom letzten Training)	
1 Minuten (33 – 34)	Hinweis auf Übungsform:	Nicht zu fest berühren – aber so deutlich, dass Gegner Ausgleichsbewegung macht (= mitspielen, nicht sperren!)	
2 Minuten (32 – 34)	Bunkai Unsu Sequenz 1 Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamtablauf		Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen
1 Minuten (34 – 35)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	„Wasserfaust“ mit Fingermittelgelenk des kleinen Fingers im ersten Teil der Sequenz und mit Grundgelenk des kleinen Fingers beim Gedan-Uke	Halbkreis
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.1	Partnerweise üben

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 6	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik				Organisationsform / Material	
2 Minuten (39 – 41)	Bunkai Unsu Sequenz 2 Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamtablauf					Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen	
1 Minuten (41 – 42)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Tate-Shuto-Uke, Keito-Uke wird angewendet wie Haito-Uchi. Ippon-Nukite modifiziert zu Ippon-Ken.				Halbkreis	
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.2				Partnerweise üben	
2 Minuten (46 – 48) 	Bunkai Unsu Sequenz 3 Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamtablauf					Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen	
1 Minuten (48 – 49)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.3				Halbkreis	
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.3				Partnerweise üben	
2 Minuten (53 – 55)	Bunkai Unsu Sequenz 4 Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamtablauf Etappenziel „von der Sportform lösen“ Mawashi-Geri => Hiza-Geri					Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen	
1 Minuten (55 – 56)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.4				Halbkreis	
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.4				Partnerweise üben	

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 7	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
2 Minuten (60 – 62)	<p>Bunkai Unsu Sequenz 5</p> <p>Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamttablauf</p> <p>Etappenziel „von der Sportform lösen“ Einstieg in Sequenz seitenverkehrt zu Kata</p>			Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen			
1 Minuten (62 – 63)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Haito-Uchi, Teisho-Uke (Grundgelenk Zeigefinger), Soto-Uke		Halbkreis			
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.5		Partnerweise üben			
2 Minuten (67 – 69)	<p>Bunkai Unsu Sequenz 6</p> <p>Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamttablauf</p>			Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen			
1 Minuten (69 – 70)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Kontrolle der Hand, Schlag zu Kiefer und Hinterkopf		Halbkreis			
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.6		Partnerweise üben			
2 Minuten (74 – 76)	<p>Bunkai Unsu Sequenz 7</p> <p>Beispiel vorstellen – Zuordnen der Sequenz in Gesamttablauf</p> <p>Etappenziel „Ausweichreaktion einbeziehen“ – es öffnen sich neue Zielregionen</p>			Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen			
1 Minuten (76 – 77)	Erklären der Waffen und Zielregionen Etappenziel	Kontrolle Ellbogen – Mae-Geri entweder Knie oder hinteres Bein		Halbkreis			

Kata Unsu – Bunkai – Ü18 – ab 3. Kyu

Stundengliederung

Datum: 13.3.2010		Ort: VFL Nürnberg		Trainer: Mike Kern		Seite 8	
Zeit Min. (Summe)	Intention	Methodik		Organisationsform / Material			
2x 2 Min	Einüben der Sequenz	Beschreibung der Techniken siehe Kapitel 5.7		Partnerweise üben			
Phase 3: Schluss - Entspannen, Ausklingen, Entlasten							
2 Minuten (81 – 83)	Kata Einordnen der Beispiele in den Gesamtzusammenhang Ausklingen	Einmal Kata Unsu komplett laufen (der Bogen schließt sich) Ohne Anspannung – auf Atem achten		Aufstellung Kata			
1 Minuten (83 – 84)	Rückenmuskulatur stärken	Kniestand – zuerst nur ein Bein anheben.		Einzeln in zwei Linien			
1 Minuten (84 – 85)	Rückenmuskulatur stärken	Kniestand – Bein und Arm anheben.					
1 Minuten (85 – 86)	Rückenmuskulatur stärken	Fußsohlen auf den Boden – Rücken und Kopf liegen am Boden – Hüfte wird gehoben.					
1 Minuten (86 – 87)	Körper lockern, entspannen, entlasten	Strecken und Atmen – Tai-Chi – „Wolken schieben“					
3 Minuten (87 - 90)	Rituelle Verabschiedung, mental Training beenden, wieder im Alltag ankommen	Aufstellung – Angrüßen in Musubi Dachii – Seiza – Denkspruch: Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich. 十七、構えは初心者、あとは自然体 kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai Mokusō – Meditation - Mokusō yame - Sensei ni rei – aufstehen – Gruß im Stand		Linie nach Graduierung			
							
Phase 4: Nachbereitung, Analyse							
Was war gut? Was will ich das nächste Mal besser machen? Was ist zu wiederholen?							