

# Shotokan

## Kihon- Ippon- Kumite



Alfred Heubeck

## **Kihon- Ippon- Kumite, das unterschätzte Partnertraining im Shotokan**

In der aktuellen Shotokan Prüfungsordnung fristet das Kihon- Ippon- Kumite ein Schattendasein und wird nur bei der Prüfung zum 7. Kyu, dem Grüngurt, geprüft. Dabei beschränkt sich die Prüfungsanforderung auf drei, zwar elementare, aber dennoch einfache, fast könnte man sagen primitive Beispiele. Diese passen zwar genau in der Logik und Didaktik der Prüfungsordnung an diese Stelle, werden aber dem Kihon- Ippon- Kumite mit seinen vielen Möglichkeiten und Facetten in keiner Weise gerecht. Der folgende Artikel soll das theoretisch untermauern, die praktischen Beispiele können entsprechende Trainingsunterlagen liefern und zu eigenen Beispielen ermuntern. <sup>1</sup>

### **Das Kihon- Ippon- Kumite**

Wörtlich übersetzt heißt Kihon- Ippon- Kumite „Grundschul- ein Schritt- Kumite“. Der Name des Partnertrainings enthält bereits die elementare Bedeutung und Hinweise auf die Ausführung des Partnertrainings: Die Grundtechniken sollen mit dem Partner geübt werden, jedoch in stilisierter Form. Der Angreifer beschränkt sich auf einen einzigen Angriff und erleichtert die Abwehr durch die schulmäßige Ausführung. Berücksichtigt man jedoch die Vielzahl der möglichen Abwehr- und Gegenangriffstechniken kombiniert mit den verschiedenen Stellung und den sich daraus ergebenden unterschiedlichen Distanzen, dazu noch die unterschiedlichen Ausweichrichtungen, so steigt die Zahl der möglichen Beispiele exponentiell. Dazu kommt, dass Bewegungsfolgen aus Katas immer mehr in die Grundschule übernommen werden, so dass auch das „Bunkai“ in das Kihon- Ippon- Kumite integriert werden kann. Damit jedoch die Vielzahl der Möglichkeiten nicht in einem Chaos von undifferenzierten Einzelbeispielen endet, sollte der Trainer und der Übende sich an die Regeln der Didaktik und Methodik erinnern, um die adäquaten, dem Können und dem Trainingsziel angemessenen Beispiele zu finden.

### **Ziele des Kihon- Ippon- Kumite**

Die didaktischen Ziele des Kihon- Ippon- Kumite lassen sich relativ einfach in eine stringent logische Hierarchie aufschlüsseln, wenn auch die einzelnen Ziele komplex miteinander verwoben sind:

#### **1. Verbesserung der Grundtechnik**

Unter der Verbesserung der Grundtechnik darf man nicht nur die Perfektion in der Form der Bewegungsausführung verstehen, sondern man sollte alle Komponenten einer sportlichen Bewegung integrieren. Dazu gehört Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Gelenkigkeit usw.

---

<sup>1</sup> Die angeführten Beispiele gehen vorwiegend auf Vorgaben von Kenzo Hirokazu Kanazawa zurück. In der Hoffnung sie nicht verfälscht zu haben, sind sie von mir ergänzt, erweitert und systematisiert worden.

## 2. Verbesserung des Distanzgefühls.

Das Thema Distanz in den Kampfkünsten würde genug Stoff für ein eigenes Buch liefern. So unterscheiden sich die Distanzen beim sportlichen Karate- Wettkampf von denen in der Selbstverteidigung. Man könnte das menschliche Distanzverhalten aber auch psychologisch analysieren und in den Bereich der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung transferieren. Wahrscheinlich genügt es für das Kihon- Ippon- Kumite, dass der Angreifer die Entfernung für die Fußtechniken und für Oi- Tsuki erkennt und erspürt, der Verteidiger die Möglichkeiten des Angreifers sieht und in der Defensive die immer kürzeren Distanzen für Fuß-, Faust-, Ellenbogentechniken (Infight) und für Würfe zu erlernt.

## 3. Verbesserung des Raumgefühls

Da für den Verteidiger jetzt nicht nur der Schritt rückwärts, sondern Bewegungen in alle Himmelsrichtungen erlaubt sind, spielt die Umgebung eine größere Rolle. Der Raumbedarf muss abgeschätzt werden, die Bewegung des Angreifers, aber auch Bewegungen anderer Personen im Raum müssen beachtet werden, wie auch die Gegebenheiten der Umgebung: Bodenbeschaffenheit, Hindernisse, Lichteinfall usw. Fast noch wichtiger aber ist die Einbeziehung taktischer Überlegungen: Der einfache, schnelle Schritt führt oft in eine für den Gegner günstige Ausgangsstellung für einen 2. Angriff. Besser ist eine Ausweichbewegung, die für den Verteidiger viele Konter- oder Kontrollmöglichkeiten bietet, den Angreifer aber in eine ungünstig Position bringt, aus der eine Fortsetzung des Angriffes schwierig oder unmöglich wird.

## 4. Verbesserung der Beinarbeit

Elementar werden zuerst die verschiedenen Stellungen trainiert, dann die Sicherheit durch Schrittbewegungen in alle Richtungen erhöht. Dabei sollte anfangs darauf geachtet werden, dass jede Armtechnik mit der Bewegung eines Beines allein durchgeführt wird und der Fuß des anderen Beines an fester Position als Drehpunkt fungiert. Später können auch Bewegungen mit zwei Schritten geübt werden. Wichtig ist jedoch, dass die Beine bewusst gesetzt werden. Das Training der Beinarbeit ist natürlich mit dem Training des Distanzgefühls eng verknüpft - logischerweise gehört zu fast jeder Stellung auch eine bestimmte Distanz und die entsprechend Bewegung im Raum. Zusätzlich werden die Schrittbewegungen, Drehungen und Stellungen stark durch die Bodeneigenschaften beeinflusst: Auf glatten Böden sind z.B. andere Schritte, Stellungen und Drehungen angebracht als auf weichen Böden, wie Matten oder Gras. Auch hierfür sollte ein Gefühl entwickelt werden.

Der Schritt und die Stellung kann auch als Waffe eingesetzt werden: bei richtig stehendem Bein, wird aus einer Wendung ein Wurf, der Wechsel von Zenkutsu- Dachi zu Kiba- Dachi kann den Gegner fixieren, behindern oder gar zu Fall bringen.<sup>2</sup>

Ein letzter Punkt soll nur angedeutet werden, da er hier den Rahmen sprengen würde: Nach Ansicht des Kiai- Jutsu sind die verschiedenen Stellungen mit verschiedenen Energieformen (nicht physikalisch, sondern in der Terminologie der chinesi-

---

<sup>2</sup> Siehe Beispiele Seite 25, Seite 49, Seite 55, u.a.

schen traditionellen Medizin verknüpft) und können so bei richtiger Anwendung die Wirkung einer Angriffstechnik beeinflussen.

#### 5. Verbesserung des Gefühls für die Arbeit mit einem Partner

Elementar wird beim Kihon- Ippon- Kumite zuerst Bedeutung und Wirksamkeit einer Abwehrbewegung getestet, dann die Funktion der Abwehr für verschiedene Angreifertypen stabilisiert.

Selbstverständlich lernt man beim formalen Üben die Etikette (saho). Berücksichtigt man den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Körperbewegung mit psychischen Effekten und Zuständen, so wird Rücksicht und Höflichkeit genauso eingeübt, wie die aufmerksame, ungeteilte Konzentration auf den Partner (Zanshin). Die Kontrolle der eigenen Atmung führt zum Abbau von Angst und ermöglicht gleichzeitig einen starken Angriff mit festem Angriffswillen. Die Kontrolle der Atmung des Partners erlaubt Bewegungen zu ahnen und Emotionen wahrzunehmen.

Weiter kann man auf elementarer Ebene erlernen und erfahren, wie man den Gegegnüber zu bestimmten Bewegungen zwingt. Bringt man ihn beispielsweise dazu die Bauchmuskeln zu entspannen<sup>3</sup>, wird die Trefferwirkung vergrößert. Oder man beeinflusst den Angreifer dazu, seinen Körper so zu bewegen, dass sich neue Angriffsziele öffnen oder dass weitere Angriffe erschwert werden. Auch die Möglichkeit den Angreifer in Positionen zu bringen, die als Vorbereitung von Hebeln, Haltegriffen oder Würfen dienen, gehört dazu.

Bei entsprechend entwickeltem Gefühl für den Angreifer, spürt man seine Stärken und Schwächen und ist so, im Idealfall, in der Lage aus dem Verhalten des Angreifers die optimale Weiterführung der Verteidigung intuitiv zu finden und ihn zu kontrollieren.

#### 6. Verbesserung der Kreativität

Die Vielfalt der Abwehren, Stellung, Angriffstechniken und Ausweichrichtungen ist groß. Dazu kommt, dass Abwehren als Angriffe und Angriffstechniken als Abwehren ausgeführt werden können. Geht man von nur fünf Abwehren, Stellungen, Angriffstechniken und Ausweichrichtungen aus, so ergeben sich bereits aus mathematischer Sicht 625 Kombinationsmöglichkeiten. Davon sind sicher viele absolut unbrauchbar, doch es gibt natürlich jeweils nicht nur 5 Möglichkeiten. Kurz, selbstverständlich ist es unmöglich alle sinnvollen Möglichkeiten im praktischen Teil aufzuzeigen. Jedes Beispiel, das dazu dient, eingebettet in eine methodische Folge, die Grundtechnik zu verbessern, kann sinnvoll sein.

Eine Schwäche aus den Anfangszeiten des Karate war, zu mindestens in Deutschland, dass Katas und auch Partnertraining als Selbstzweck trainiert wurden, in der Hoffnung, dass sich eine praktische Bedeutung von selber erschließt. Die Erfahrung zeigt aber, dass auch dieses „Erschließen“ gelernt sein muss. Jedes Entschlüsseln einer Bewegungsfolge für eine praktische Anwendung kann zum Verständnis weiterer Beispiele dienen. Aber auch wenn das Verständnis exponentiell wachsen kann,

---

<sup>3</sup> Siehe z.B. Beispiel Seite 45

der Einstieg muss gezeigt werden. Darüber hinaus sind alle Karateka verschieden, Kraft, Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht, Erfahrung und viele Eigenschaften führen dazu, dass es sinnvoll ist, seine eigenen Beispiele zu finden. Auch der perfekte Stil bleibt in der Anwendung individuell.

Das Erschließen der praktischen Bedeutung ist also von persönlichen Eigenschaften abhängig, aber auch von dem angestrebten Ziel: Wettkampfkarate als Trainingsziel führt zu anderen Weiterführungen als die Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigung ist davon abhängig, ob Rücksicht auf den Angreifer nötig ist oder ob diese nur zu Selbstgefährdung führt. Soll der Angreifer „nur“ unschädlich gemacht werden, vielleicht solange, bis eine sichere Flucht möglich ist oder muss der Angreifer kontrolliert und festgehalten werden, wie es für einen Sicherheitsbeamten notwendig ist. Sollen Elemente aus dem Kyusho- Jitsu eingebaut werden oder Hebel und Würfe aus anderen Selbstverteidigungskünsten? Diese Fragen lassen sich nur individuell lösen. Wichtig aber ist, dass durch den Trainer oder Lehrer individuelle Ansatzmöglichkeiten angeboten werden.

Das Ziel und die Aufgabe eines Beispiels müssen deutlich gemacht werden. Unter diesen Umständen geht das Üben über die einfache Kopie einer Bewegungsfolge hinaus und der Übenden hat die Möglichkeit über ein Bewegungsstereotyp seine individuellen Bewegung zu finden. Die Kunst dabei ist, die Grundschulbewegung so sauber und stark wie möglich üben, die Abweichungen aber soweit wie sinnvoll zuzulassen.

## **Methodische Überlegungen**

Sicherlich könnte man über Methodik im Karatetraining Bücher schreiben, hier soll nur angedeutet werden, wie ein paar methodische Prinzipien im Kihon- Ippon- Kumite angewendet werden können:

### **1. Prinzip der Geländehilfe**

Unter Geländehilfe versteht man vereinfacht formuliert das Einbeziehen der Umgebung, des „Geländes“ in die sportliche Übung um gewisse Aspekte einer Bewegung zu erleichtern, zu erschweren oder um bestimmte Bewegungsteile zu erzwingen. Das Gelände ist hier der Übungspartner, an dem man sich festhalten kann, um bestimmte Abläufe zu erleichtern<sup>4</sup>, der zu einer bestimmten Bewegungsvariante zwingen kann<sup>5</sup> oder der allein durch seine räumliche Präsenz eine bestimmte Bewegungsform erfordert.<sup>6</sup>

### **2. Methodische Übergänge**

Typische methodische Übergänge sind:

---

<sup>4</sup> Siehe Beispiel Seite 45

<sup>5</sup> Siehe Beispiel Seite 52 (Abstand)

<sup>6</sup> Siehe Beispiel Seite 51

- von der Grobform zur Fein- und Feinstform („Leistungsform“ im Leistungssport)
- vom Leichten zum Schweren
- vom Einfachen zu Zusammengesetzten
- vom Bekannten zu Unbekannten

a) von der Grobform zur Fein- und Feinstform

Während man von den Anfängern nur einen sauberen Stand, einen richtigen Schritt und den korrekten Gebrauch der richtigen Arme und Beine fordert, kommt bei der Mittelstufe das Einhalten der richtigen Distanz und das Einüben einer korrekten Bewegungsausführung dazu. Der Schwarzgurt sollte sich auf die unendliche Suche nach Perfektion begeben. Gerade hier ist eine starke Selbstkontrolle wichtig. Sehr oft wird eine Bewegung anders beendet als geplant, da der Ausführende merkt, dass eine andere Weiterführung, für ihn bei seinem Leistungsstand oder bei der Ausführung gerade, leichter ist. Damit zeigt er aber, dass er sich mit den ersten Bewegungen nicht in die optimale Position gebracht hat.

Unbenommen davon ist, dass der erfahrene Übende feststellen kann, dass für ihn persönlich eine leicht modifizierte Bewegungsfolge günstiger ist. Dann muss er aber diese Folge genauso planen und einüben.

Hier sollte völlig klar sein, dass vor der Änderung und Ablehnung eines Beispiels eine gewisse Zeit sorgfältigen Übens stehen muss. Jeder Schwarzgurt hat schon die Erfahrung gemacht, dass eine Bewegung, die anfangs völlig unsinnig oder nicht nachvollziehbar ausgesehen hat, nach einigem Üben keinerlei Problem mehr macht und spielend ins eigene Repertoire aufgenommen werden kann.

Auch die Verfeinerung eines Übungsbeispiels in verschiedenen Stufen soll hier als Beispiel dienen:

Stufe 1: Abwehr und Gegenangriff

Stufe 2. Abwehr, Armkontrolle und Gegenangriff

Stufe 3 Abwehr, Armhebel und Gegenangriff

Stufe 4 Abwehr auf Kyusho- Punkt, Armhebel unter Berücksichtigung von Kyusho- Punkten mit exakten Griffen und dazu passender Gegenangriff.

Im Laufe der Übungsfolge können auch die Techniken modifiziert werden: die Faust wird zur Handkante, der Arm zu Ellenbogen usw.

b) vom Leichten zum Schweren

Hier sind keine großen Erläuterungen nötig:

Der Anfänger übt Beispiele mit einfachen Grundtechniken und einfachen Schritten. Der Partner greift mit einfachen und „ungefährlichen“ Techniken an. Man übt Gedan- Barai zuerst mit Oi- Tsuki als Angriff und dann mit Mae- Geri. Die Angst wird vermindert, die Verletzungsgefahr verringert. Während der Anfänger sich bei Fußstößen noch am Partner festhält und sich vielleicht sogar heranzieht, verzichtet der Fortgeschrittenere zugunsten einer höheren

Geschwindigkeit darauf, während der Meister das Festhalten möglicherweise dazu benutzt, den Angreifer zu führen und zu destabilisieren.

c) vom Einfachen zu Zusammengesetzten

Selbstverständlich beginnt man mit einfachen Zweierkombinationen aus Abwehr und Gegenangriff, dann kommen Mehrfachkombinationen und Stellungenwechsel dazu. Vor Würfen wird das Fallen und die Fallhilfe geübt, vor Beispielen mit Hebel eventuell der Hebel alleine.

Beim Einhalten der methodischen Regeln gilt für den Trainer und Lehrer, dass er natürlich das Prinzip einer methodische Reihe für ein einzelnes Beispiel an einem Trainingsabend genauso beachten sollte, wie das Einhalten eines logischen Aufbaus über einen längeren Trainingszeitraum.

d) vom Bekannten zu Unbekannten

Hier ist kein langer Kommentar nötig, die bekannte Grundtechnik wird in den Bewegungszusammenhang mit dem Angriff des Partners gestellt.

## Zusammenfassung:

### Bewegungsbeschreibung: (Standardausführung)

#### **Angreifer:**

Ausgangsstellung: rechts zurück mit Gedan- Barai  
Angriff: ein grundschulmäßiger Angriff mit angesagter Technik  
Beispiele: Oi-Tsuki- Jodan (Chudan), Mae- Geri, Yoko- Geri,  
Mawashi- Geri, Ushiro - Geri  
Endstellung: Grundschulmäßiger Zenkutsu,  
Handtechniken kurz stehen lassen und die Spannung halten.  
Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

#### **Verteidiger:**

Ausgangsstellung: Hachiji - Dachi  
Abwehr: eine grundschulmäßige Abwehr  
Beispiele: Age- Uke  
Gegenangriff: Grundschultechnik,  
Kombination verschiedener Grundschultechniken  
Beispiele: Gyaku - Tsuki, Mae- Mawashi- Geri/Gyaku- Tsuki  
Endstellung: Grundschulmäßige Stellung,  
Handtechniken kurz stehen lassen und die Spannung bis 2 Sekunden (Anfänger) halten. Direkt zurück zur Ausgangsstellung.

#### **Bewegung im Raum:**

Standard:  
Angreifer: ein Schritt vorwärts  
Verteidiger: ein Schritt rückwärts  
Endform:  
Angreifer: ein Schritt vorwärts  
Verteidiger: alle Richtungen, jedoch soll im wesentlichen nur ein Bein gesetzt werden  
Trainingsziel: Grundtechniken in und aus allen Richtungen  
Schrittbewegungen, Stellungen und Ausweichen nach allen Richtungen

Bewegungscharakteristik: Grundschulmäßige Ausführung

**Schwerpunkte:** (Lerninhalte) alle Grundtechniken  
alle Richtungen  
alle Technikvariationen  
Partner als „Geländehilfe“  
(Übungserleichterung, z.B. am Partner festhalten)  
Partner als Hindernis  
(Üben unter erschwerten Bedingungen, z.B. Fußstoß über die Deckung (Arm) des Partners)

**Distanzverhalten:** Verschiedene Entfernungen erproben und adäquate Gegenangriffe einüben.

**Timing:** quasisynchrones Bewegen von Angreifer und Verteidiger

<b>Reaktionstraining:</b>	Vorwiegend über das Auge, Beobachtung der Partners
<b>Taktik:</b>	Angemessene Bewegungen für verschiedene Situationen schulmäßig erproben.
<b><u>Lernziele:</u></b>	Verbesserung der Grundtechniken Bewegen im Raum Partnergefühl entwickeln Kreativität bei neuen Kombinationen
<b>Weiterführende Übungsziele:</b>	Vorübung zu anderen Arten des Partnertrainings, Selbstverteidigung, Bunkai



Angreifer und Verteidiger stehen im Abstand von etwa einer Armlänge in

*Hachiji- Dachi- Shizentai*

gegenüber.

(Ein Abmessen des Abstands, wie es von Anfängern zum Beispiel beim Gohon- Kumite durchgeführt wird, ist hier im allgemeinen nicht mehr nötig.)



Beide wechseln zu

*Musubi- Dachi*

und schauen sich in die Augen,

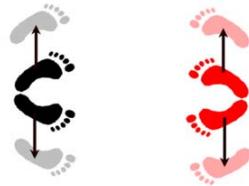


und führen ohne den Augenkontakt aufzugeben eine Verbeugung aus.



Danach gehen beide aus

*Musubi- Dachi*



zurück zu

*Hachiji- Dachi- Shizentai.*



Der Angreifer (Tori) setzt rechts zurück zu

*Gedan- Barai in Zenkutsu- Dachi*

und sagt dabei für einen Fauststoß die Angriffsstufe (Jodan, Chudan- oder Gedan) bzw. vor Fußstößen die Angriffstechnik an und konzentriert sich auf sein Hara und die Angriffstechnik. Der Verteidiger atmet kontrolliert und erwartet nach der Planung der Abwehrbewegung entspannt den Angriff.



(Anfangs kann es sinnvoll sein, wenn der Verteidiger kurz seine Abwehrbereitschaft signalisiert.)

Der Angreifer „spürt“ Atmung und Konzentration des Verteidigers und greift mit starkem, kontrollierten Angriff und mit einem dynamischen Schritt zu

*Zenkutsu- Dachi*

in einem günstigen Moment an



und wird vom Verteidiger mit einer starken Abwehr (meist am Handgelenk) geblockt. Nach dem starken Kime der Abwehr erfolgt ein Gegenangriff, hier der Standardkonter

*Gyaku- Tsuki*

Im Idealfall ist die Konzentration (Zanshin) des Verteidigers höher als das des Angreifers.



Nach dem Angriff erfolgt kurz eine konzentrierte Muskelanspannung. Bei Anfängern etwa 2 s, bei Fortgeschrittenen kürzer. Dieses isometrische Training gibt gleichzeitig die Möglichkeit maximal 2 bis 3 Fehler bei der Haltung zu korrigieren. Danach geht der Verteidiger vor zu Shizen-tai, der Angreifer synchron zurück, ebenfalls zu Shizen-tai. Die Atmung ist kontrolliert, die Bewegung entspannt, die Aufmerksamkeit wird aufrecht erhalten. Dann erfolgt das nächste Beispiel oder

am Ende der Übungsfolge das Abgrüßen wie am Anfang.



Der Angreifer kündigt den Angriff mit *Jodan- Oi Tsuki* an. Die Ansage beschränkt sich auf das Wort *Jodan*.

Bei Anfängern und fremden Partnern empfiehlt es sich ein Zeichen der Verteidigers zu seiner Bereitschaft abzuwarten,



dann erfolgt ein starker Angriff mit *Jodan- Oi- Tsuki* und einem Schritt vor zu *Zenkutsu- Dachi*.

Der Verteidiger geht mit einem starken *Age- Uke* mit der Linken rechts zurück zu *Zenkutsu- Dachi*.



Ein starker *Gyaku- Tsuki* beendet das Beispiel. Nach der kurzen Körperspannung und einer schnellen Haltungskontrolle kehren beide in die Ausgangsposition *Shizentai* zurück.



Das Beispiel unterscheidet sich kaum vom Beispiel darüber:

Im Gegensatz zu oben erfolgt die Abwehr mit dem rechten Arm und das linke Bein geht zurück.

Logischerweise erfolgt der Gegenangriff jetzt mit *Gyaku- Tsuki* links.



Hier wird das Beispiel oben dynamisch erweitert. Gleichzeitig mit dem Zurücksetzen des linken Beines erfolgt *Age- Uke* und

*Mae- Mawashi- Geri* rechts. Während bei „statischer“ Form der Schwerpunkt über dem Standbein ist, können Fortgeschrittene den kurzen Moment der Rückwärtsbewegung, in dem fast das ganze

Gewicht auf dem hinteren linken Bein liegt zum *Mawashi- Geri* ausnutzen und mit dem Schwerpunkt vor dem Standbein bleiben. Das nach vorne Kippen wird dynamisch in den *Gyaku- Tsuki* integriert.



Der Tori kündigt seinen Angriff wie gewohnt mit „Chudan“ an,



Der Verteidiger geht rechts zurück und wehrt links mit *Soto- Ude- Uke* ab. Für Anfänger ist die Abwehr mit Links schwerer, da der Arm weiter zur Seite bewegt werden muss und der Kraftaufwand höher ist. Der Vorteil für den Fortgeschrittenen liegt in der besseren



Kontrolle über den Angreifer. Ein zweiter Angriff mit der Faust an der Hüfte wird erschwert.

Der Gegenangriff erfolgt wie gewohnt mit *Gyaku- Tsuki*.



Hier erfolgt eine typische Erweiterung des obigen Beispiels. Sofort nach der Abwehr mit *Soto- Ude- Uke* wird mit *Uraken- Uchi* zum Kopf angegriffen. Diese Doppelbewegung ist für die Selbstverteidigung

günstig, da sie dem Angreifer kaum Zeit für einen zweiten Angriff lässt und dem Verteidiger die Möglichkeit bietet den zweiten und wichtigeren Gegenangriff besser und konzentrierter auszuführen. Der eigentliche Gegenangriff ist wieder *Gyaku- Tsuki*.



Angriff mit  
*Chudan- Oi- Tsuki.*



Abwehr links zurück zu  
*Zenkutsu- Dachi* mit  
*Soto- Ude- Uke*  
rechts. Dieses Beispiel ist für  
Anfänger zum Erlernen von  
*Soto- Ude- Uke* gut geeignet,  
da die Abwehr recht einfach  
geht, da der Arm des Angrei-  
fers nur einen kleinen Weg  
ausgelenkt



werden muss. Für den Fort-  
geschrittenen ist diese Form  
problematisch, da der Ang-  
reifer leicht mit der linken  
Faust und *Gyaku- Tsuki* den  
Angriff fortsetzen kann.

Der Gegenangriff erfolgt mit  
*Gyaku- Tsuki.*



In dem oben dargestelltem  
weiteren Beispiel mit Angriff  
*Oi- Tsuki- Chudan*  
wird eine Schrittkombination  
aus dem Kihon- Training ins  
Partnertraining transferiert.



Nach der Abwehr mit links  
zurück *Zenkutsu- Dachi* und  
*Soto- Ude Uke* rechts erfolgt  
ein Stellungswechsel mit ei-  
nem Gleitschritt vorwärts zu  
*Kiba- Dachi* und *Yoko- Empi-  
Uchi.*



Dabei ist besonderes Augen-  
merk darauf zu achten, dass  
vor dem stabilen *Kiba- Dachi*  
ein sauberer *Zenkutsu- Dachi*  
mit der erforderlichen Kör-  
per- und Beinspannung ein-  
genommen werden muss.



Mit einem Gleitschritt zu *Zenkutsu- Dachi* in die entsprechende Distanz erfolgt mit rechts ein *Shuto- Uchi* oder ein *Uraken- Uchi*, unmittelbar gefolgt von



einem starken *Gyaku- Tsuki* als Abschluss.



Das abstrakte und scheinbar für die Praxis unbrauchbare Kihon- Kumite- Beispiel lässt sich leicht in eine zweckmäßige Selbstverteidigungsanwendung umwandeln. Hier als Verteidigung gegen ein Messer (abgebrochene Flasche o.ä.) mit einem Angriff rechts im Jodan- oder Chudan- Bereich. Die Abwehr erfolgt mit

*Soto- Ude- Uke* und *Kiba- Dachi*. *Kiba- Dachi* wird mit einem Schritt links zurück eingenommen. Unter Umständen verbunden mit einer kleinen Gleitbewegung vorwärts, um den Abstand zum Angreifer klein zu halten. Der linke Unterarm unterstützt die Abwehr. Dabei zeigen beide Unterarme mit dem Handrücken nach außen. Damit ist sichergestellt, dass das Messer Sehnen und

Adern auf der Innenseite des Unterarms nicht verletzt. Natürlich möchte man auch keine Verletzungen auf der Außenseite des Armes, aber die Gefahr schwerwiegender Folgen ist geringer. Nach der Abwehr wird die Hand mit dem Messer festgehalten und es folgt so schnell wie möglich ein Gegenangriff mit *Yoko- Empi- Uchi*.



Soll der Gegenangriff fortgesetzt werden, so stehen natürlich viele Möglichkeiten zu Verfügung. Hier wird durch einen Griff mit Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand zu dem Kyusho- Punkt *Dickdarm 10* der Arm abgewinkelt und der

Angreifer durch einen Armhebel zu Boden gebracht. Der Arm mit dem Messer wird weiter kontrolliert und der Angriff gegebenenfalls mit einem Gyaku- Tsuki beendet.



Angriff  
*Chudan- Oi- Tsuki.*

Allerdings sollte für die Abwehr Shuto- Uke der Angriff höher als für Chudan üblich ausgeführt werden, da ein tieferer Angriff leicht zu einer unsauberer Abwehr führt.



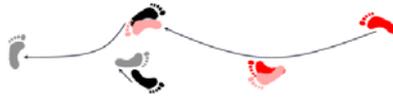
Abwehr rechts zurück zu *Kokutsu- Dachi* mit *Shuto- Uke*  
Wichtig ist, dass die Hüfte weit zurückgenommen wird, so dass zwar ein guter Sicherheitsabstand für den Körper existiert, aber der vordere Fuß neben dem Fuß



des Angreifers steht. Der Gegenangriff erfolgt durch ein starkes vorwärts-schieben der Hüfte zu *Zenkutsu- Dachi* und *Gyaku- Tsuki.*  
Ein Angriff mit Nukite, wie im Kihon erscheint nicht sinnvoll, da er in der Grundschulform wirkungslos ist.



Angriff wie oben mit *Oi- Tsuki- Chudan*



Abwehr links zurück zu *Kokutsu- Dachi* mit *Shuto- Uke*  
rechts. Die Abwehr ist wegen des längeren Abwehrweges etwas schwerer, der Angreifer aber ist seinen Möglichkeiten deutlich stärker eingeschränkt.



Der Gegenangriff erfolgt wie oben mit *Gyaku- Tsuki* in *Zenkutsu- Dachi.*  
Wie oben wird die Hüfte durch die Beinstreckung deutlich nach vorne beschleunigt.



Nach dem Zurückgehen zu *Gedan- Kamae* nimmt der Angreifer *Chudan- Kamae* an. Die Ansage ist *Mae- Geri*. Der Verteidiger geht links zurück und wehrt rechts mit *Gedan- Nagashi- Uke* ab. Dabei ist zwar *Zenkutsu- Dach*



für Anfänger die normale Position, aber für Fortgeschrittene ist *Kokutsu- Dach* günstiger, da durch das stärkere Abdrehen (*Hanmi*) der Körper besser abgedeckt wird. Der Gegenangriff erfolgt in gewohnter Weise mit *Gyaku- Tsuki*.



Aus *Chudan- Kamae* wird *Mae- Geri* angesagt, dann angegriffen.

Der Verteidiger geht recht zurück



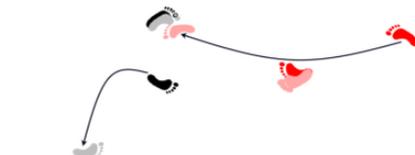
und wehrt links mit *Gedan- Nagashi- Uke* ab. Man erkennt auf dem Foto auch bei *Zenkutsu- Dach* die starke Hüftdrehung. Sinnvoll wäre auch hier für Fortgeschrittene *Kokutsu- Dach*



Die starke Hüftbewegung wird nötig, da das Bein des Angreifers hier sehr weit zur Seite abgelenkt werden muss. Dafür sind die Möglichkeiten für den Angreifer deutlich mehr eingeschränkt. Der Gegenangriff erfolgt mit *Gyaku- Tsuki*.



Aus *Gedan-Kamae* kommt die Ansage „*Jodan*“ und der Angriff mit *Jodan-Oi-Tsuki*. Da *Age-Uke* mit dem linken Arm den Angriff nach links lenkt, bleibt als Ausweichrichtung nur der Schritt mit dem rechten Bein nach rechts

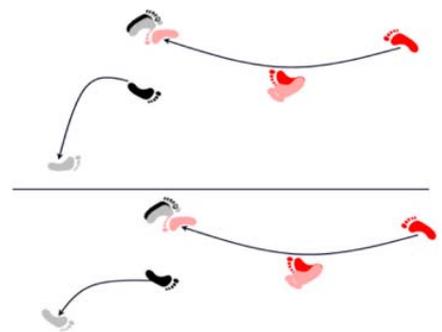


zu *Zenkutsu-Dachi*. Bereits bei den Beispielen mit Ausweichen im Winkel 45° zur Seite muss beachtet werden, dass die Abwehren aufgrund ihrer Schlagrichtung nur eine Richtung beim Ausweichen

zulassen. Die Verbindung von Abwehrtechnik und Ausweichrichtung sollte später beim *Jiyu-Ippon-Kumite* automatisiert werden, bei *Kihon-Ippon-Kumite* aber zu mindestens vom Trainer berücksichtigt werden. Der Gegenangriff erfolgt wieder mit *Gyaku-Tsuki*.



Bei der Weiterführung des obigen Beispiels kann zwischen einem Ausweichen mit *Zenkutsu-Dachi* und *Kokutsu-Dachi* variiert werden. Die nächste Erweiterung erfolgt durch einen unmittelbaren Angriff nach der Abwehr mit *Uraken-Uchi*.

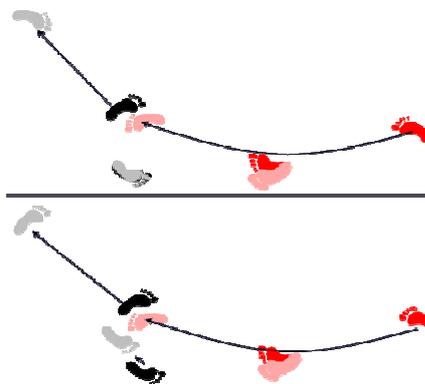




Der Angriff erfolgt unmittelbar nach dem Kime des Age-Uke.

Dabei wird die Technik bei Abwehr in Kokutsu- Dachi noch verstärkt durch ein kräftiges Vorwärtsgleiten zu *Zenkutsu- Dachi*.

Dann folgt der starke *Gyaku- Tsuki*.



Bei einer Abwehr mit der rechten Hand wird der Arm des Angreifers nach rechts gelenkt, so dass nur eine Ausweichbewegung nach links sinnvoll ist. Diese kann wieder zu *Zenkutsu- Dachi*, oder zur Verbesserung der Bewegung in *Kokutsu- Dachi* erfolgen.



Der Abschluss der Kombination ist wieder *Gyaku- Tsuki*.

Für Trainer empfiehlt es sich bei diesen Beispielen auf die Koordination von Ausweichrichtung und Abwehrtechnik zu achten.

Doch können manche Schritte aus taktischen Gründen günstiger sein als andere. Da jedoch häufig die

taktisch geschicktere Bewegung die schwierigere Abwehrbewegung beinhaltet, sollten die Beispiel auch dann geübt werden, wenn sie zu einer ungünstigeren Position führen.

Auf der anderen Seite wird ein guter Lehrer sicherlich beim Üben auf diese Problematik hinweisen.



Aus *Gedan- Barai* erfolgt *Chudan- Oi- Tsuki*. Der Verteidiger setzt zur Abwehr das linke Bein nach rechts hinten zu *Zenkutsu- Dachi*. Dabei wehrt er den Angriff mit

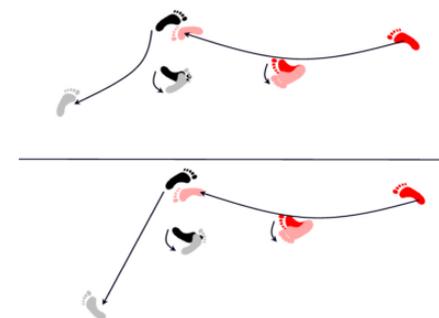
*Soto- Ude- Uke* ab. Die Abwehr ist einfach, da der Weg auf dem der Arm des Angreifers bewegt wird, kurz ist. Dafür ist für einen Anfänger der Schritt ungewohnt. Das Beispiel bietet die Möglichkeit den Schritt und die Abwehr zu üben.

Wie bei allen Abwehren im Kihon- Ippon- Kumite sollte präzise am Handgelenk abgewehrt werden. Das bietet die Möglichkeit die Zielgenauigkeit mit *Soto- Ude- Uke* zu verbessern. Dann kann später *Soto- Ude- Uke* auch eingesetzt werden, um bei der Abwehrbewegung gezielt empfindliche Punkte - anzugreifen. Gegenangriff *Gyaku- Tsuki*.



Das fast gleiche Beispiel: Nach dem Angriff mit *Oi- Tsuki- Chudan* erfolgt die gleiche Abwehr rechts, entweder in *Zenkutsu- Dachi* oder in *Kokutsu- Dachi*. Taktisch gesehen ist der Ausweichschritt wieder

ungünstig, da die rechte Körper- und Kopfseite für einen zweiten Angriff mit *Gyaku- Tsuki* fast angeboten wird. Der taktische Nachteil wird durch einen schnellen Konter mit *Uraken- Uchi* teilweise korrigiert. Den Abschluss bildet wie immer ein *Gyaku- Tsuki*.





In der Selbstverteidigung könnte ein Arm, der in Richtung linke Schulter greift, wie im Beispiel weggeschlagen werden, gefolgt von einem dosierten Angriff mit dem Handrücken, u.U. und falls erforderlich mit Gyaku- Tsuki als Abschluss.



Hier das analoge Beispiel mit Angriff *Oi- Tsuki- Chudan* und Abwehr *Soto- Ude- Uke* auf der anderen Seite. Die Ausweichbewegung mit dem rechten Fuß nach links zurück ist möglicherweise ein bisschen schwerer als bei dem Beispiel oben, die Abwehr aber wesentlich



leichter als beim geraden Schritt rückwärts. Dazu kommt der große taktische Vorteil: in dieser Position ist es für den Angreifer fast unmöglich seinen Angriff mit Gyaku- Tsuki oder einem Fußstoß mit dem rechten Bein fortzusetzen.

Die Abwehr sollte wieder mit dem Handgelenk (Uhrenarmband) punktgenau am Handgelenk des Angreifers treffen. Das ist wichtig, einmal um die Zielgenauigkeit zu verbessern, andererseits ist der Knochen am Unterarm relativ empfindlich und er wird so geschont. Der Gegenangriff erfolgt wieder mit *Gyaku- Tsuki*.



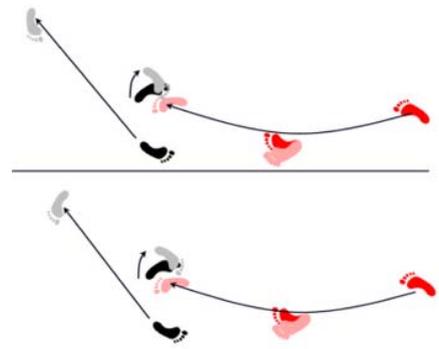
Das Beispiel links und unten ist wieder nur die natürliche Erweiterung der obigen Übungsfolge:

Die erste Erweiterung ist wieder der Schritt mit dem rechten Bein zurück zu *Kokutsu- Dachi*. Die Zweite besteht im Ura-ken- Uchi, der unmittelbar nach der Abwehr ausgeführt wird. Die Form mit *Kokutsu- Dachi* und dem dynamischen Wechsel zu *Zenkutsu- Dachi*

### 3. Schräg (45°) zurück

### Soto- Ude- Uke

### Kihon- Ippon- Kumite



ist vor allem als Vorbereitung zu Jiyu- Ippon- Kumite wichtig, da hier der flexible und schnelle Stellungswechsel eine große Rolle spielt.



Das Beispiel links zeigt eine leichte Modifikation der Übungsfolge oben, die zur Selbstverteidigung geeignet ist:

Der Angreifer schubst oder stößt mit der rechten Hand (oder Faust) zum Oberkörper. Der Verteidiger lenkt die Bewegung mit der rechten Hand nach recht unten ab und greift seinerseits mit einem



kleinen Gleitschritt nach vorne und mit Soto- Ude- Uke zwei fingerbreit über dem Ellbogen (Dreifacher Erwärmer 11) oder unterhalb des Trizeps (Dreifacher Erwärmer 12) an. Im ersten Fall zwingt er den Angreifer durch eine Reibebewegung mit dem Unterarmknochen zum Abknicken des Oberkörpers. Richtig ausgeführt, gibt der Angreifer bereits ohne Krafteinsetzung nach.



Trifft man die Stelle nicht, geht die Fortsetzung notfalls auch über Kraft und Schmerz im Ellenbogen. Deshalb ist die Wirkung sicher, aber dann muss beim Üben Zurückhaltung bewahrt werden. Beim Dreifachen Erwärmer 12 knickt der Angreifer von selber im Oberkörper ab, wenn der Punkt getroffen wird.

Falls erforderlich kann das Beispiel mit einem Uraken-Uchi und einem Gyaku-Tsuki abgeschlossen werden. Hier ist es natürlich möglich, bei entsprechender Kenntnis wieder auf Kyusho Punkte zu zielen. Oben im Bild kann man noch einen weiteren Aspekt für

Fortgeschrittene erkennen. Beim Ausführen des Armhebels wechselt der Verteidiger kurz zu *Kiba-Dachi*, greift so mit seinem Knie das Knie des Angreifers an, fixiert es und bricht so dessen Gleichgewicht.



Der Angriff ist *Oi- Tsuki- Chudan*.  
 Er kann etwas höher als normal ausgeführt werden. Die Abwehr *Uchi- Ude- Uke* wehrt mit der Linken von innen nach links außen ab, deshalb kann der Schritt zu



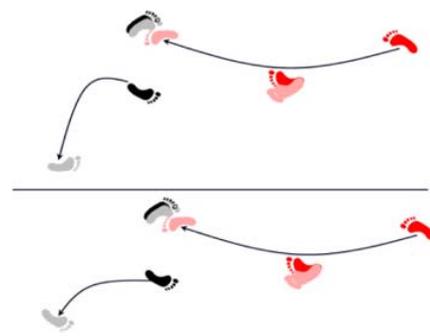
*Zenkutsu- Dachi* nur mit dem rechten Bein nach rechts hinten erfolgen. *Uchi- Ude- Uke* gehört zu den Abwehrtechniken, die nur mit einer Ausweichbewegung problemlos funktionieren. Deshalb kommt sie hier zum ersten Mal vor.

Der Gegenangriff ist wie üblich *Gyaku- Tsuki*



Hier die Erweiterungen, einmal der mögliche Schritt zu *Kokutsu- Dachi* bei der Abwehr, dann als erster Gegenangriff *Kizami- Tsuki*, wie gewohnt mit der kräftigen Hüftbewegung vorwärts,

wenn er aus *Kokutsu- Dachi* heraus erfolgt. Wichtig ist wieder das Einüben der richtigen Distanz. Die Abwehr muss wieder mit dem Handgelenk auf das Handgelenk treffen.

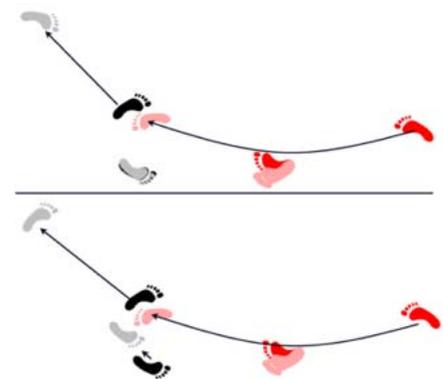




Im Gegenangriff  
*Gyaku- Tsuki.*



Im Beispiel links und unten die gleiche Folge, aber mit dem linken Bein nach links und der entsprechenden Abwehr mit der Rechten. Auch hier der taktische Vorteil durch die Abwehr von der Außenseite her, die wie immer eine etwas höhere Geschwindigkeit erfordert.



Bei allen Beispielen wird für den abschließenden *Gyaku- Tsuki* immer der Solar- Plexus als Ziel gewählt. Selbstverständlich kann das Ziel modifiziert werden, manchmal muss es das sogar, wenn z.B. der Bauch vom Verteidiger gedeckt wird oder die Größenverhältnisse es erfordern.



Die Modifikation des ersten Beispiels hat zwei Bedeutungen: Einmal wird *Kokutsu- Dachi* durch *Neko- Ashi- Dachi* ersetzt, und damit eine neue Stellung ins Spiel gebracht, außerdem werden neue Handtechniken eingeführt. Man macht die Abwehr *Haisu-Uke* mit dem Handgelenk auf der Handrückenseite

und die beiden Gegenangriffe *Teisho- Uchi* zuerst wie *Kizami- Tsuki*, dann wie *Gyaku- Tsuki*. Außerdem kann dieses Beispiel sofort wieder in ein ganz einfaches Selbstverteidigungsbeispiel umgewandelt werden. Der Angreifer greift oder schlägt zur linken Schulter,

im Idealfall wird so schnell abgewehrt, dass das Greifen verhindert wird, die zweite Bewegung mit der offenen Hand zum Gesicht kann den Aggressor nur weghalten oder Angreifen, - hier gibt es viele Möglichkeiten- und der Schlag mit der *Teisho- Uchi* kann je nach Situation weich dosiert werden, oder z.B. zum Unterleib recht hart ausfallen.



Das gleiche Beispiel wie oben, allerdings mit dem linken Bein zurück und einer Abwehr mit der rechten Hand. In den Bildern wird angedeutet, das hier auch die Gegenangriff modifiziert werden können. In der Standardausführung erfolgen beide Gegenangriffe wieder mit *Teisho- Uchi*,

aber unter fachkundiger Anleitung können auch andere, auch offene Handhaltungen geübt werden und auch *Kyusho- Punkte* am Kopf und Körper als Ziel gewählt werden.





Für die Beispiele mit Angriff *Oi- Tsuki- Chudan* und Abwehr *Shuto- Uke* sind nach den vorhergegangenen Beispielen nicht mehr viele theoretische Anmerkungen nötig,



der Angriff sollte wieder etwas zu hoch erfolgen, etwa Schulterhöhe, um Fehler in der Technik zu vermeiden und darauf geachtet werden, dass mit der Handkante und nicht mit dem Unterarm abgewehrt wird.

Ebenso muss hier, wie bei den vorhergegangenen Beispielen auf den sauberen Stand in Kokutsu- Dachi und die dynamische Hüftbewegung aus dem Strecken des hinteren Beines heraus Wert gelegt werden. Hier wird kein Nukite wie in der Grundschnulle ausgeführt, da Nukite in der Grundschnulform höchstens zur Selbstverstümmelung führt.



Oben wird die Kombination durch *Mae- Ashi- Mae- Geri* erweitert. Hat der Verteidiger den Schwerpunkt in Kokutsu- Dachi weit genug zurück genommen, ist der Mae- Geri mit dem vorderen Bein ohne Gewichtsverlagerung gut möglich und bietet eine

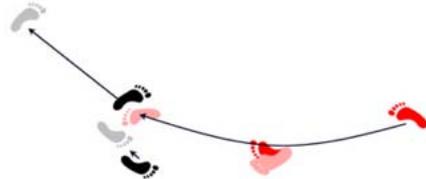


sehr gute Möglichkeit das Distanzgefühl zu schulen. Wie das Beispiel für Selbstverteidigung genutzt werden kann folgt auf den folgenden Seiten.



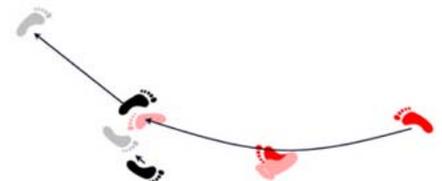


Hier die gleiche Übungsfolge mit Ausweichen nach außen mit den bekannten taktischen Vorteilen. Der Gyaku- Tsuki wird auch hier wieder auf dem Foto zu Körper ausgeführt, um die starke Technik ohne Verletzungsgefahr zu trainieren.



Unten wieder eine Ergänzung entweder durch *Mae- Ashi-Mae- Geri* oder durch *Mae- Ashi- Mawashi- Geri*. Anfänger können sich beim Mawashi- Geri als Geländehilfe festhalten oder

Fortgeschrittene können das Gleichgewicht des Angreifers brechen und die dadurch entspannten Bauchmuskeln wirkungsvoller angreifen. Wichtig ist, dass der Mawashi Geri sauber mit der Fußballen genau den Solar- Plexus touchiert und auf diese Weise Fußhaltung Distanz und Zielgenauigkeit geübt werden.





Als Abschluss wieder der Übergang zu praktischen Anwendung. Der Angreifer schlägt mit der rechten Hand mit einer beliebigen Technik zu Kopf. Der möglicherweise überraschte Verteidiger reißt instinktiv beide Hände hoch und kanalisiert den intuitiven Rückwärtsschritt zu einem kontrollierten Kokutsu- Dachi

recht hinten und führt den Arm des Angreifers, wenn möglich noch während des Angriffs, mit Shuto- Uke auf die Seite. Fast gleichzeitig greift er nun mit dem vorderen Bein an. Da der realistische Angriff mit dem Spann zum Unterleib im Training problematisch ist, wird beim Üben mit dem

Spann mit einem *Gyaku- Mae- Mawashi- Geri* der Oberschenkel knapp eine Handbreit über dem Knie (Leber 9) als Ziel gewählt. Ein Angriff auf diesen Punkt mit dem Ballen ist auch möglich, aber schwieriger. In allen drei Fällen ist die natürliche Bewegung des Angreifers ein nach vorne Kippen des



Oberkörpers. Von hier ab existieren viele Möglichkeiten zur Fortsetzung: auf den Fotos wird mit Daumen und Zeigefinger zum Kehlkopf gegriffen und der Angreifer mit einem Vorwärtsschritt hinter das Standbein zu Fall gebracht und mit einem Armhebel kontrolliert.