

# Kumite 2

## Verschiedene Kumite Formen

# 組手

### *Kihon-Ippon-Kumite*

- Übersetzung :            grundschulmäßiger Einschrittkampf
- Grundstellungen :        Angreifer in Gedan/Chudan-Kamae  
Verteidiger in Shizentai
- Ausführung :
  - Angreifer sagt die Technik an
  - Verteidiger bestätigt mit "Oss"
  - Angreifer greift einmal mit angesagter Technik an
  - Verteidiger geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und kontert mit einem Gegenangriff mit Kiai
- Hinweis :                Jede Technik einzeln durchführen und danach wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Haupttrainingsaspekt :
  - Grundprinzipien des Angriffs und der Verteidigung
  - Rythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner
  - Distanzgefühl

### *Jiyu-Ippon-Kumite*

- Übersetzung :            freier Einschrittkampf
- Grundstellungen :        Angreifer und Verteidiger in Jiyu-Kamae
- Ausführung :
  - Angreifer sagt die Technik an
  - Verteidiger bestätigt mit "Oss"
  - Angreifer sucht sich die richtige Distanz und den richtigen Zeitpunkt zum Angriff und greift einmal mit angesagter Technik an
  - Verteidiger wartet auf den Angriff, weicht dann beliebig aus und macht eine zur Distanz passende Verteidigung
- Hinweis :                Der Verteidiger zieht seinen Gegenangriff sofort zurück und schafft eine größere Distanz zwischen sich und dem Angreifer.
- Haupttrainingsaspekt :
  - Timinggefühl
  - Distanzgefühl

### *Jiyu-Kumite*

- Übersetzung :            Freikampf
- Grundstellungen :        Angreifer und Verteidiger in Jiyu-Kamae
- Ausführung :            Es werden keine Techniken mehr angesagt, beide Karateka wenden Techniken nach freier Wahl an
- Hinweis :                Das spielerische Üben des Freikampfes wird als Randori bezeichnet.  
Allgemein gilt: Einen Angriff zu blocken ist wichtiger als einen Angriff zu starten.
- Haupttrainingsaspekt : Erlernen von Timing, Distanz und Aktion bzw. Reaktion auf verschiedene Situationen und Techniken.

Vielen Dank an **Cindy & Caroline** für Eure Unterstützung und die Freigabe des Bildmaterials.

Cindy & Caroline  
Cindy mit Ura-Mawashi-Geri

