

# Kumite 3

## Verschiedene Kumite Formen



### *Happo-Kumite*

- Übersetzung : Kampfübung in alle Richtungen
- Grundstellungen : Angreifer und Verteidiger in Jiyu-Kamae
- Ausführung :
  - Angriffstechniken werden vor Kampfbeginn angesagt
  - Verteidiger bestätigt mit "Oss"
  - Angreifer greifen nach festgelegter Reihenfolge oder beliebig nach eigenem Ermessen an
  - Verteidiger blockt mit beliebiger Technik und macht jeweils einen Gegenangriff
- Hinweis : Die Angriffstechniken der Angreifer können je nach Gürtelfarbe stehen gelassen werden, um dem Verteidiger die Möglichkeit eines Gegenangriffs zu geben.
- Haupttrainingsaspekt :
  - Timinggefühl
  - Distanzgefühl
  - Kampf gegen mehrere Gegner
  - Reaktion auf unterschiedliche Angriffe

### *Kaeshi-Ippon-Kumite*

- Übersetzung : erwidrender Einschrittkampf
- Grundstellungen : Angreifer in Gedan/Chudan-Kamae  
Verteidiger in Shizentai
- Ausführung :
  - Angreifer sagt die Technik an
  - Verteidiger bestätigt mit "Oss"
  - Angreifer greift einmal mit der angesagten Technik an
  - Verteidiger geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik. Danach greift er selber an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde.
  - Der nun zum Verteidiger gewordene erste Angreifer geht rückwärts mit entsprechender Blocktechnik und macht einen Gegenangriff
- Hinweis : Die Zeit zwischen dem Angreiferwechsel sollte möglichst klein sein.
- Haupttrainingsaspekt :
  - Rythmus und Timing mit dem Partner
  - Distanzgefühl
  - Reaktion auf einen erwiderten Angriff

### *Okun-Ippon-Kumite*

- Übersetzung : Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff
- Grundstellungen : Angreifer in Gedan/Chudan-Kamae  
Verteidiger in Shizentai
- Ausführung :
  - Angreifer sagt die Technik an
  - Verteidiger bestätigt mit "Oss"
  - Angreifer greift einmal mit der angesagten Technik an
  - Verteidiger geht rückwärts mit entsprechender Block- und Kontertechnik.
  - Angreifer geht erneut vor und macht eine zur Distanz passende Angriffstechnik
  - Verteidiger macht eine beliebige Blocktechnik und einen Gegenangriff.
- Hinweis : Die Zeit zwischen den Angriffen sollte möglichst klein sein.
- Haupttrainingsaspekt :
  - Distanzgefühl
  - Reaktion auf einen mehrfachen und unbekanntem Angriff