

# KUMITEFORMEN

組手

KUMITE = KAMPFÜBUNG

## GENERELL:

ES SOLL EINE GLAUBWÜRDIGE SITUATION AUS DEM TRADITIONELLEN KARATE-VERSTÄNDNIS HER GESCHAFFEN WERDEN.

DER ANGREIFER GREIFT MIT GRÖSSTMÖGLICHEM WILLE ZUR ERFOLGREICHEN TECHNIK AN. VOLLE KRAFT - ABER NATÜRLICH: KONTROLLE !

> ERNSTHAFTHEIT KONZENTRATION, NICHT AGGRESSIV.

- BEIDE STEHEN SICH IN HEIKO DACHI GEGENÜBER.  
ABSTAND ZUEINANDER: ARMLÄNGE, FINGER GESTRECKT.
- DER ANGREIFER GEHT MIT DEM RECHTEN FUSS ZURÜCK IN ZENKUTSU - DACHI / GEDAN BARAI ODER CHUDAN KAMAE (KAMPFHALTUNG).  
> SHITORYU ÜBLICH - HÄNDE CHUDAN KAMAE - NICHT GEDAN BARAI.
- NACH KONZENTRATION GREIFT TORI VOLL AN (KIAI).
- FÜR BEINANGRIFFE FALLS ZUERST GEDAN BARAI AUSGEFÜHRT WIRD, CHUDAN KAMAE, DANN DIE BEINTECHNIK, ANSCHLIESSEND WIEDER ZENKUTSU - DACHI MIT GEDAN BARAI.
- WICHTIG: BLICK NICHT AUF DIE ANZUGREIFFENDE STELLE SONDERN AUF EIN DREIECK, GEBILDET AUS DEN SCHULTERN UND DEM KOPF !
- DER ABWEHRENDE WEICHT NACH MÖGLICHKEIT ZUR SEITE AUS (SCHRÄG NACH HINTEN MIT ABWEHR DES VORDEREN ARMES; ODER SCHRÄG NACH VORNE MIT ABWEHR DES HINTEREN ARMES - KAMPFTYPISCH).  
GENÜGENDE DISTANZ SPEZIELL BEIM KNIE (DESTABILISIERUNG, WURFGEFAHR).  
SURI – ASHI (NACH HINTEN RUTSCHEN), BEI KONTER YORI – ASHI (NACH VORNE RUTSCHEN). BEIDE BEINE VERSCHIEBEN (STABILITÄT DER STELLUNG, SPANNUNG UNTERLEIB).  
NICHT AUS ZEITGRÜNDEN NUR DAS EINE BEIN VERTAUEN, DA SONST DIE BEINE SEITLICH ZU WEIT AUSEINANDER ZU LIEGEN KOMMEN (ACHTUNG: KICK ZWISCHEN DIE BEINE - GEFAHR FÜR DIE GENITALIEN)
- WICHTIG: SCHNELL UND SICHER AUSWEICHEN ! (TIEF GEHEN > HARA, NICHT HÜPFEN !)
- STELLUNG UND ABWEHR MITEINANDER FERTIG.
- NICHT ZU FRÜH AUSWEICHEN (RICHTUNGSKORREKTUR DES ANGREIFERS)

- ANGREIFENDER ARM / BEIN GENÜGENDE ZU SEITE DRÜCKEN - WEGEN 2. ANGRIFF UND STÖREN DES GLEICHGEWICHTS DES GEGNERS.
- ABWEHRENDE HAND Z.B. AGE UKE FÜR KONTER ZURÜCKZIEHEN (HIKI - TE)  
> ABWEHR BEI KONTERANGRIFF NICHT STEHEN LASSEN.
- BEI KONTERTECHNIK KIAI !
- NACHHER WIEDER AUSGANGSSTELLUNG AM AUSGANGSORT (TORI VERDRÄNGEN)
- VARIANTE AUSWEICHEN: AUF DIE ANDERE SEITE SEITLICH AUSWEICHEN, MIT INNEREM BEIN ZUSÄTZLICH SCHRITT NACH HINTEN (KÖRPERDREHUNG).

## PERSÖNLICHE BEMERKUNG:

OBSCHON BEIM WETTKAMPFKARATE DIE „LOW-KICKS“ (OBERSCHENKELKICKS) VERBOTEN SIND, MÖCHTE ICH DRINGEND ANRATEN, AUCH DIESE TECHNIK REGELMÄSSIG ZU ÜBEN. SOWOHL DIE OBERSCHENKELKICKS - WIE AUCH INNENSEITEN SIND NICHT NUR SEHR EMPFINDLICH GEGEN SCHLÄGE, SIE SIND SPEZIELL IN DER REALITÄT SEHR GUT ANWENDBAR, DA KEINE AKROBATISCHEN KICKHÖHEN DAZU NÖTIG SIND. GERADE IM STRASSENKAMPF AUF EVENTUELL RUTSCHIGEM BODEN EINE GUTE, WEIL PRAKTISCHE TECHNIK - VERGLEICHE DAS TRAINING DER Z.B. THAI-BOXER.

## KIHON-IPPON-KUMITE

BEIDE STEHEN IN MUSUBI DACHI, GRÜSSEN

BEIDE GEHEN IN HEIKO DACHI

DER ANGREIFENDE GEHT MIT DEM RECHTEN FUSS ZURÜCK > ZENKUTSU DACHI LINKS

HANDSTELLUNG: CHUDAN KAMAE ODER GEDAN BARAI

DER ANGREIFENDE SAGT SEINEN ANGRIFF AN Z.B. „OI ZUKI YODAN“

DER VERTEIDIGER ERWIDERT „HAI“ ALS ZEICHEN DASS ER VERSTANDEN HAT ES ERFOLGT DER ANGRIFF MIT DEM HINTEREN FUSS, DER HINTEREN HAND TECHNIK STEHEN LASSEN (AUSSER BEI KICK, HIER ABSTELLEN > NEKOASHI DACHI ODER MOTO DACHI)

DER ABWEHRENDE MACHT ZUERST DIE ABWEHR, DANN EINE KURZE PAUSE, ANSCHLIESSEND DEN KONTER.

DER ANGREIFER GEHT DANN EINEN GANZEN SCHRITT ZURÜCK IN DIE ZENKUTSU DACHI AUSGANGSLAGE

DANN (ERST DANN) GEHT DER ANGEGRIFFENE ZURÜCK IN HEIKO DACHI (SANSHIN - AUFMERKSAMKEIT)

ZU GUTER LETZT GEHT AUCH DER ANGREIFER IN HEIKO DACHI.

BEI LINKS / RECHTSAUSFÜHRUNGEN IST DIE GLEICHE ABWEHR MÖGLICH

**ÜBERSETZUNG:** GRUNDSCHULMÄSSIGER EINSCHRITTKAMPF

**GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN GEDAN/CHUDAN-KAMAE  
(GEDAN BARAI ODER BESSER KAMPFHALTUNG > BEIDE HÄNDE UNTERSCHIEDLICH HOCH VOR DER BRUST)  
VERTEIDIGER IN SHIZENTAI (HEIKO DACHI)

**AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT DIE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER GREIFT EINMAL MIT ANGESAGTER TECHNIK AN  
VERTEIDIGER GEHT RÜCK-/SEITWÄRTS MIT ENTSPRECHENDER ABWEHRTECHNIK UND MACHT SOFORT EINEN GEGENANGRIFF

**HINWEIS:** DIE LETZTE ANGRIFFS-TECHNIK DES ANGREIFERS UND DES VERTEIDIGERS DARF NICHT ZURÜCKGEZOGEN WERDEN, BIS YAME (HALT, STOPP) GESAGT WIRD.

**HAUPTTRAININGS-ASPEKTE:**

- GRUNDPRINZIPIEN DES ANGRIFFS UND DER VERTEIDIGUNG
- RYTHMUS IM BEWEGUNGSABLAUF MIT DEM PARTNER
- DISTANZGEFÜHL

## NIHON-KUMITE

AUSFÜHRUNG WIE KIHON IPPON KUMITE, JEDOCH ERFOLGT AUF DEN ERSTEN ANGRIFF NACH DESSEN ABWEHR EIN ZWEITER ANGRIFF AUF EINE ANDERE STUFE. EVENTUELL BEIM ZWEITANGRIFF YORI ASHI FÜR REALISTISCHE DISTANZ (GY TUSCHIEREN ODER LEICHTER HAUT-KONTAKT). DER ABWEHRENDE WEHRT AUCH DEN ZWEITEN ANGRIFF AB, WOBEI ER SICH EVENTUELL ETWAS ZUR SEITE DREHT ODER AUSWEICHT JE NACH SITUATION (AUS DER SCHUSSLINIE KOMMEN) UND DANN KONTERT. ZWISCHEN DEM ERSTEN UND ZWEITEN ANGRIFF KANN DER VERTEIDIGER AUCH EINEN SCHRITT ZURÜCK ODER BESSER SEITWÄRTS MACHEN. AUCH SCHIENBEINABWEHREN (NAMI GAESHI) ODER (REALISTISCHE) KICK-KONTER SIND ERLAUBT.

**ANGRIFFBEISPIEL:** OI ZUKI YODAN RECHTS / GYAKU ZUKI CHUDAN LINKS  
**GRUNDSTUFE:** JE LINKS UND RECHTS  
OI ZUKI CHUDAN RECHTS / MAE GERI LINKS

JE LINKS UND RECHTS  
OI ZUKI CHUDAN RECHTS / MAWASHI GERI LINKS  
JE LINKS UND RECHTS

**ANGRIFFBEISPIEL:** YORI ASHI - GYAKU ZUKI CHUDAN RECHTS  
FORTGESCHRITTEN: YORI ASHI - URAKEN YODAN LINKS  
JE LINKS UND RECHTS  
YORI ASHI - GYAKU ZUKI CHUDAN LINKS  
OKURI ASHI - KIZAMI MAWASHI GERI YODAN LINKS  
ETC.

## KAESHI-IPPON-KUMITE

**ÜBERSETZUNG:** ERWIDERNDER EINSCHRITTKAMPF

**GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN GEDAN / CHUDAN-KAMAE  
VERTEIDIGER IN SHIZENTAI (HEIKO DACHI)

**AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT DIE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER GREIFT EINMAL MIT DER ANGESAGTEN TECHNIK AN  
VERTEIDIGER GEHT RÜCKWÄRTS MIT ENTSPRECHENDER ABWEHRTECHNIK. 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 ABWEHRTECHNIK UND MACHT EINEN GEGENANGRIFF

**HINWEIS:** DIE ZEIT ZWISCHEN DEM ANGREIFERWECHSEL SOLLTE MÖGLICHST KLEIN SEIN.

**HAUPTTRAININGS-ASPEKTE:**

- RYTHMUS UND TIMING MIT DEM PARTNER
- DISTANZGEFÜHL
- REAKTION AUF EINEN ERWIDERNDEN ANGRIFF

## SANBON-KUMITE

- ÜBERSETZUNG:** DREISCHRITTKAMPF
- GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN GEDAN/CHUDAN-KAMAE  
VERTEIDIGER IN SHIZENTAI (HEIKO DACHI)
- AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT DIE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER GEHT DREI MAL MIT DER ANGESAGTEN  
TECHNIK VOR  
VERTEIDIGER GEHT DREI MAL RÜCKWÄRTS MIT ENTSPRE-  
CHENDER BLOCKTECHNIK UND MACHT NACH DER  
DRITTEN VERTEIDIGUNG EINEN GEGENANGRIFF
- HINWEIS:** DIE LETZTE ANGRIFFS-TECHNIK DES ANGREIFERS UND  
DES VERTEIDIGERS DARF NICHT ZURÜCKGEZOGEN  
WERDEN, BIS YAME GESAGT WIRD.
- HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - GRUNDPRINZIPIEN DES ANGRIFFS UND DER  
VERTEIDIGUNG  
- RYTHMUS IM BEWEGUNGSABLAUF MIT DEM  
PARTNER

## GOHON-KUMITE

- ÜBERSETZUNG:** FÜNF-SCHRITTKAMPF
- GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN GEDAN / CHUDAN-KAMAE  
VERTEIDIGER IN SHIZENTAI (HEIKO DACHI)
- AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT DIE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER GEHT FÜNF MAL MIT DER ANGESAGTEN  
TECHNIK VOR  
VERTEIDIGER GEHT FÜNF MAL RÜCKWÄRTS MIT  
ENTSPRECHENDER BLOCKTECHNIK UND MACHT NACH  
DER FÜNFTEN VERTEIDIGUNG EINEN GEGENANGRIFF
- HINWEIS:** DIE LETZTE ANGRIFFS-TECHNIK DES ANGREIFERS UND

DES VERTEIDIGERS DARF NICHT ZURÜCKGEZOGEN  
WERDEN, BIS YAME GESAGT WIRD.

- HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - GRUNDPRINZIPIEN DES ANGRIFFS UND DER VERTEIDI-  
GUNG  
- RYTHMUS IM BEWEGUNGSABLAUF MIT DEM  
PARTNER

## OKURI-IPPON-KUMITE

- ÜBERSETZUNG:** KAMPF MIT DIREKT FOLGENDEM ZWEITEN, FREI  
WÄHLBAREM ANGRIFF
- GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN GEDAN / CHUDAN-KAMAE  
VERTEIDIGER IN SHIZENTAI
- AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT NUR DIE ERSTE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
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 ANGRIFFS-TECHNIK  
VERTEIDIGER MACHT EINE BELIEBIGE ABWEHRTECHNIK  
UND EINEN GEGENANGRIFF

**HINWEIS:** DIE ZEIT ZWISCHEN DEN ANGRIFFEN SOLLTE MÖG-  
LICHST KLEIN SEIN.

- HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - DISTANZGEFÜHL  
- REAKTION AUF EINEN MEHRFACHEN ANGRIFF  
- REAKTION AUF EINEN UNBEKANNTEN ANGRIFF

## JIYU-IPPON-KUMITE

BEIDE STEHEN IN MUSUBI DACHI, GRÜSSEN  
BEIDE GEHEN IN HEIKO DACHI  
DIE JURIE NENNT DEN GEWÜNSCHTEN ANGRIFF AUS DER LISTE  
BEIDE GEHEN MIT DEM RECHTEN FUSS ZURÜCK > ZENKUTSU DACHI LINKS

HANDSTELLUNG: CHUDAN KAMAE ODER GEDAN BARAI  
DER ANGREIFENDE SAGT SEINEN ANGRIF AN Z.B. „OI ZUKI YODAN“  
DER VERTEIDIGER ERWIDERT „HAI“ ALS ZEICHEN DASS ER VERSTANDEN HAT  
BEIDE BEWEGEN SICH KAMPFMÄSSIG (YORI, SURI, OKURI ASHI, SEITLICH) OHNE  
EIN /AUS HÜPFEN  
DIE TECHNIK SOLL ANGEWENDET WERDEN - GELEGENHEIT NUTZEN  
ABER: DER ANGEGRIFFENE KANN AUCH EINEN ANGRIFF UNTERLAUFEN  
ALLES MIT HIKITE !  
NACH TECHNIK WARTEN, DANN GEHEN BEIDE ZURÜCK IN HEIKO DACHI

BEI LINKS / RECHTSAUSFÜHRUNGEN SIND VERSCHIEDENE ABWEHREN  
GEFORDERT

**ÜBERSETZUNG:** FREIER EINSCHRITTKAMPF

**GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN JIYU-KAMAE  
VERTEIDIGER IN JIYU-KAMAE

**AUSFÜHRUNG:** ANGREIFER SAGT DIE TECHNIK AN  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER SUCHT SICH DIE RICHTIGE DISTANZ UND  
DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT ZUM ANGRIF UND GREIFT  
EINMAL MIT ANGESAGTER TECHNIK AN  
VERTEIDIGER WARTET AUF DEN ANGRIF, 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.

**HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - TIMINGGEFÜHL  
- DISTANZGEFÜHL

## HAPPO-KUMITE

**ÜBERSETZUNG:** KAMPFÜBUNG IN ALLE RICHTUNGEN

**GRUNDSTELLUNGEN:** MEHRERE ANGREIFER STEHEN UM VERTEIDIGER HERUM  
IN JIYU-KAMAE  
VERTEIDIGER EBENFALLS IN JIYU-KAMAE

**AUSFÜHRUNG:** ANGRIFSTECHNIKEN WERDEN VOR KAMPFBEGINN  
ANGESAGT  
VERTEIDIGER BESTÄTIGT MIT „OSS ODER HAI“  
ANGREIFER GREIFEN NACH FESTGELEGTER REIHEN-  
FOLGE ODER BELIEBIG NACH EIGENEM ERMESSEN AN  
VERTEIDIGER BLOCKT MIT BELIEBIGER TECHNIK UND  
MACHT JEWEILS EINEN GEGENANGRIFF

**HINWEIS:** DIE ANGRIFSTECHNIKEN DER ANGREIFER KÖNNEN JE  
NACH GÜRTELFARBE STEHEN GELASSEN WERDEN, UM  
DEM VERTEIDIGER DIE MÖGLICHKEIT EINES GEGENAN-  
GRIFFS ZU GEBEN.

**HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - TIMINGGEFÜHL  
- DISTANZGEFÜHL  
- KAMPF GEGEN MEHRERE GEGNER  
- REAKTION AUF UNTERSCHIEDLICHE ANGRIFFE

## JIYU-KUMITE

**ÜBERSETZUNG:** FREIKAMPF

**GRUNDSTELLUNGEN:** ANGREIFER IN JIYU-KAMAE  
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 (DEFINITION: KAMPFMÄSSIGES ÜBEN, OHNE  
DASS ES EINEN SIEGER ODER BESIEGTEN GIBT)  
BEZEICHNET. ALLGEMEIN GILT: EINEN ANGRIF ZU  
BLOCKEN / ABZUWEHREN IST WICHTIGER ALS EINEN  
ANGRIFF ZU STARTEN.

**HAUPTTRAININGS-  
ASPEKTE:** - ERLERNEN VON TIMING, DISTANZ UND AKTION BZW.  
REAKTION AUF VERSCHIEDENE SITUATI-  
ONEN UND TECHNIKEN.

