

# Shotokan Karate-Do

## KUMITE

### - Grundlagen und Formen -

#### Wichtige Grundbegriffe der Technik:

##### Die Bewegung (Undo)

Tai-Sabaki	⇒ Bewegung des Rumpfes
Taeshi-Undo / Shishi-Undo	⇒ Bewegung der Extremitäten
➤ Joshi-Waza	⇒ Armtechniken
➤ Kashi-Waza	⇒ Fußtechniken
➤ Tai-Sabaki	⇒ Koshi- und Ashi-Sabaki
➤ Shitai-Undo	⇒ Die Ganzkörpertechnik

##### Der Körper (Tai)

Kincho	⇒ Spannung und Entspannung
Kokyu	⇒ Die Atmung

##### Die Absicht

Ikken-Hissatsu	⇒ Töten mit einem Schlag (Vollendete Technik)
Sun-Dome	⇒ Das Abstoppen vor dem Ziel (ca. 2 cm)

#### Physische und geistige Grundlagen des Kampfes:

##### Mi-Gamae (Physische Bereitschaft)

Metsuke	⇒ Die Haltung der Augen
Ma-ai	⇒ Die harmonische Distanz
Heiko	⇒ Das Gleichgewicht
Hyoshi	⇒ Rhythmus (Timing)
Kokyo	⇒ Atmung
Waza	⇒ Technik

##### Ki-Gamae (Geistige Bereitschaft)

Kihaku	⇒ Der Kampfgeist (oder auch Energieübertragung)
Sen	⇒ Die Initiative
➤ Go-No-Sen	⇒ Initiative in der Verteidigung
➤ Sen-No-Sen	⇒ Initiative im Angriff
Yomi	⇒ Das Wahrnehmungsvermögen
Zanshin	⇒ Die Geistesgegenwart
Kikai	⇒ Die Gelegenheit

## Die Formen des Kumite:

### **Yakusoku-Kumite (Der abgesprochene Kampf)**

- Tanren-Kumite** ⇒ Die einfachste Kumite-Form im Karate
- Gohon-Kumite
  - Sanbon-Kumite
- Kihon-Kumite** ⇒ Die Grundsäule des Kumite
- Kihon-Ippon-Kumite ⇒ Grundschkumite
  - Goshin-Kumite ⇒ Selbstverteidigung
  - Kakie-Kumite ⇒ Die klebenden Hände
- Yakusoku-Jiyu-Kumite** ⇒ Der abgesprochene freie Kampf
- Jiyu-Ippon-Kumite ⇒ Abgesprochener Angriff mit freier Abwehr
  - Kaeshi-Ippon-Kumite ⇒ Kumite-Form mit Angriff, Gegenangriff und Konter
  - Okuri-Ippon-Kumite ⇒ Die zweifache Abwehr gegen einen angesagten und folgenden unangesagten Angriff
- Oyo-Kumite** ⇒ Der Kampf gegen mehrere Gegner
- Kata-Kumite ⇒ Bunkai (Kata-Anwendung)
  - Happo-Kumite ⇒ Kampf gegen mehrer Gegner aus verschiedenen Richtungen

### **Jiyu-Kumite (Der freie Kampf)**

- Renshu-Kumite** ⇒ Der Übungskampf
- Shizen-Kumite ⇒ Übung der Selbstverteidigung (gefährliche Angriffe und Abwehrtechniken)
  - Tanshiki-Kumite ⇒ Freikampf mit Einschränkungen (Randori) (z. B. nur Fuß- oder Handtechniken)
- Shobu-Kumite** ⇒ Spielerischer Kampf
- Shiai-Kumite ⇒ Dojo-interner Wettkampf
  - Kyogi-Kumite ⇒ Wettkampf
- Jissen-Kumite** ⇒ Der simulierte reale Kampf
- Goshin-Kumite ⇒ Selbstverteidigung (Freikampf ohne Einschränkungen)
  - Bogu-Kumite ⇒ Realer Kampf mit Schutzausrüstung