

Infoblatt 4

Kumite

Neben Kihon (Grundschule) und Kata (Form) ist Kumite (Kampf) die dritte wesentliche Komponente des Karate-Trainings. Folgende Formen werden geübt:

- **(Kihon-)Ippon-Kumite** = grundschulmäßiger Einschrittkampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff/Verteidigung; Distanzfindung!
Prinzip: Angriff, Block und Konter sind vorgegeben
 Techniken z.B.: oizuki jodan + age uke / oizuki chudan + soto uke / mae geri + gedan barai
- **Jiyu-Ippon-Kumite** = freier Einschrittkampf aus der leichten Bewegung
Zweck: Distanzfindung! Reaktion auf Angriffe aus der Bewegung
Prinzip: Die Angriffe sind vorgegeben, Block und Konter sind frei
 Angriffs-Techniken: kizami-zuki, oizuki, uraken-uchi, gyaku zuki, mae geri, mawashi geri
 jodan + chudan, yoko geri kekome, ura-mawashi geri, ushiro geri
- **Kumite Shiai = Jiyu-Kumite** = Freikampf
- **Gohon-Kumite** = 5-Schritt-Kampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff/Verteidigung; Distanzfindung!, Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner
Prinzip: 5 x Angriff / Block; Konter gyaku zuki; (beide Partner; beide Seiten)
 Techniken z.B.: oizuki jodan + age uke / oizuki chudan + soto uke / mae geri + gedan barai
- **Sanbon-Kumite** = 3-Schritt-Kampf
Zweck: Grundprinzipien Angriff/Verteidigung; Rhythmus im Bewegungsablauf mit dem Partner
Prinzip: 3 x Angriff / Block; Konter gyaku zuki; (beide Partner; beide Seiten)
 Techniken z.B.: oizuki jodan + age uke / oizuki chudan + soto uke / mae geri + gedan barai
 Dabei kann 3 mal der gleiche oder in einem Zug 3 verschiedene Angriffe trainiert werden.
- **Kaeshi-Ippon-Kumite** = erwidrender Einschrittkampf
Zweck: Rhythmus & Timing; Distanzgefühl; Reaktion auf einen erwidrenden Angriff
Prinzip: beide Partner greifen hintereinander mit der gleichen („Kihonform“) oder versetzt jeweils mit der folgenden Technik („Freie Form“) an, danach folgt der Konter gyaku zuki.
 Techniken z.B.: oizuki jodan + age uke / oizuki chudan + soto uke / mae geri + gedan barai
- **Okuri-Ippon-Kumite** = Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff
Zweck: Distanzgefühl; Reaktion auf Mehrfachangriff; Reaktion auf unbekanntem Angriff
Prinzip: Angreifer sagt ersten Angriff an u führt diesen durch; Verteidiger geht rückwärts blockt und kontert (beliebig) den Angriff; Angreifer greift mit einer weiteren (nicht angesagten) Technik an; Verteidiger blockt und kontert;
- **Happo-Kumite** = Kampf in alle Richtungen
Zweck: Distanzgefühl; Reaktion auf Mehrfachangriff aus verschiedenen Richtungen
Prinzip: Ein Übender ist von ca. 4 - 5 Angreifern umringt, die ihn in Folge oder auf Zuruf angreifen. Dabei können sowohl Angriff als auch Block und Konter entweder abgesprochen oder frei gewählt werden.