



KARATE-DO GRAZ

Karate-Do-Shotokai Graz

Leitung: Dr. Günther Bitzer-Gavornik, 8. Dan im Österr. Karatebund, Hanshi Shotokai

„Philosophie in Bewegung“

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6

☎ 0316/38 68 73 • shotokai@karate-do-graz.at

www.karate-do-graz.at

Kumite-Varianten

- Kawashi
- Hoshi no Kumite (Sterntraining in Anwendung)
- Midare/Ren Kumite
Wiederholter Angriff mit Oizuki Chudan oder Mae Geri Chudan oder abwechselnd
- Kihon Ippon Kumite
Uke (VerteidigerIn) steht Hachiji Dachi (natürliche Stellung), Kontertechnik frei
Tori (AngreiferIn) steht Zenkutsu Dachi, Angriffstechnik wird angesagt
- (Jiyu)-Ippon Kumite
Beide PartnerInnen stehen in Fudo Dachi (Kampfstellung/Kraftstellung)
Angriffstechnik wird angesagt, Kontertechnik frei
- Ju Ippon Kumite
Beide PartnerInnen in Fudo Dachi, ein Angriff und Konter mit freier Technikwahl
- Variante: Erster Angriff Ippon Kumite, zurück, zweiter Angriff Ju Ippon Kumite
- Ju Kumite
„freier“ Kampf, Randori („Kufteln“), oder Shiai (Wettkampf im Sportkarate)
- Okuri Ippon Kumite
Erster Angriff wird angesagt, zweiter ohne Ansagen (freie Technik), zwei Angriffsschritte
Tori aus Zenkutsu Dachi, Uke aus Hachiji Dachi
- Kaeshi Kumite
Angriff mit einer Technik, Uke weicht zurück und wehrt ab, Uke macht Gegenangriff, Tori weicht zurück und kontert (Angriffstechniken werden angesagt).
Ausgangspositionen: Tori in Zenkutsu Dachi, Uke in Hachiji Dachi
- Kakari Keiko
Wie Yakusoku Keiko ohne Kontertechnik von Uke, Tori greift ohne Pause immer wieder mit seiner Technikkombination an, bis Uke ein Zeichen für Schluss gibt
- Yakusoku Keiko
Beide in Kampfstellung, normalerweise greift Tori mit zwei Fausttechniken und zwei Fußtechniken an, Uke wehrt ab bzw. weicht aus und kontert nach der letzten Angriffstechnik.
Danach erfolgt Rollenwechsel
- Happo Kumite
Gegen mehrere GegnerInnen (hintereinander)
Tori aus Kampfstellung, Uke aus Hachiji Dachi