

BUSHIDO München e.V.

Karateverein für Schwule, Lesben und FreundInnen



Trainingsschwerpunkte 2008

Die Trainingsschwerpunkte orientieren sich an den beiden Prüfungsterminen im Jahr und sollen gewährleisten, dass alle Prüflinge vor der jeweiligen Prüfung alle Inhalte einmal schwerpunktmäßig durchgenommen haben. In der Unterstufe sind die jeweiligen Endpunkte der AnfängerInnen-Kurse berücksichtigt (im März und im August/September stoßen jeweils Ex-AnfängerInnen zum allgemeinen Training bzw. in das Unterstufen-Training dazu).

Unterstufe

Januar	Kihon: Uraken, Mawashi-geri Kata: Heian Sandan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite
Februar	Kihon: Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri Kata: Wdh. und Bunkai Heian Shodan Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
März	Kihon: Gyaku-zuki und Abwehr mit Gyaku-zuki Kata: Taikyoku Shodan Kumite: Einführung Gohon-Kumite
April	Kihon: Ren- / Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke Kata: Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
Mai	Kihon: Yoko-geri Kekomi und Keage, Shuto-uke / Nukite Kata: Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite
Juni	Kihon: Uraken, Mawashi-geri Kata: Heian Sandan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite
Juli	Kihon: Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri Kata: Wdh. Taikyoku Shodan, Heian 1-3 Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: Gyaku-zuki und Abwehr mit Gyaku-zuki Kata: Taikyoku Shodan

	Kumite: Einführung Gohon-Kumite
Oktober	Kihon: Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke Kata: Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
November	Kihon: Yoko-geri Kekomi und Keage, Shuto-uke / Nukite Kata: Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite
Dezember	Kihon: Uraken, Mawashi-geri Kata: Heian Sandan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Mittelstufe

Januar	Kihon: Ren- / Sanbon-zuki, Shuto-uke / Gyaku-nukite / Gyaku-shuto-uchi Kata: Heian Sandan und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Kihon-Ippon-Kumite
Februar	Kihon: Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke Kata: Heian Yondan und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1)
März	Kihon: Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) Kata: Heian Godan und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2)
April	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki Kata: Bunkai Heian Godan Kumite: Wdh. Kihon- und Kaeshi-Ippon-Kumite
Mai	Kihon: Ushiro-geri Kata: Tekki Shodan Kumite: Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)
Juni	Kihon: Ushiro-geri, Ashi-barai Kata: Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite
Juli	Kihon: Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki Kata: Bassai Dai und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingschwerpunkte
September	Kihon: Ren- / Sanbon-zuki, Shuto-uke / Gyaku-nukite / Gyaku-shuto-uchi Kata: Heian Sandan und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Kihon-Ippon-Kumite
Oktober	Kihon: Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke Kata: Heian Yondan und Passagen aus dem Bunkai Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübungen zum Freikampf (grün)
November	Kihon: Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung, gleiches Bein) Kata: Heian Godan, Bunkai Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübungen zum Freikampf (blau)
Dezember	Kihon: Mawashi-geri, Ushiro-geri Kata: Bunkai-Heian Godan, Tekki Shodan Kumite: Wdh. Kihon- und Kaeshi-Ippon-Kumite

Oberstufe

Januar	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-geri-Kombinationen Kata: Wiederholung: Niju-shio, Empi Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri)
Februar	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mawashi-geri-Kombinationen Kata: Wiederholung: Bassai Dai, Jion Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro- und Ura-mawashi-geri, Ashi-barai)*
März	Kihon: Kihon 2. Kyu, Ura-mawashi-geri-Kombinationen Kata: Jiin Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alle)
April	Kihon: Kihon 2. Kyu, Ashi-barai-Kombinationen Kata: Sochin Kumite: Zielübungen, Partnerübungen für Freikampf (braun)
Mai	Kihon: Kihon 1. Kyu, Zweifach-Fußtechniken Kata: Wiederholung: Kanku-dai, Hangetsu Kumite: Kampfkombinationen (Einleitung, Fuß, Folgetechnik)
Juni	Kihon: Kihon 1. Kyu, kumite-orientiertes Kihon Kata: Bunkai: Kanku-dai Kumite: Randori, Jiyu-Kumite
Juli	Kihon: Wdh. Kihon 3.-1. Kyu, kumite-orientiertes Kihon Kata: Kanku-sho Kumite: Randori, Okuri-Ippon-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: Kihon 3. Kyu Kata: Tekki Shodan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri)
Oktober	Kihon: Kihon 2. Kyu Kata: Jitte Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro- und Ura-mawashi-geri, Ashi-barai)*
November	Kihon: Kihon 1. Kyu Kata: Chinte Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alle)
Dezember	Kihon: Kihon 3.-1. Kyu Kata: Wiederholung: Jion, Jiin, Jitte Kumite: Zielübungen, Partnerübungen für Freikampf (braun)

* Anmerkung zu Jiyu-Ippon-Kumite: Yoko- und Ura-mawashi-geri mit seitlichem Ausfallschritt des vorderen oder Beistellschritt des hinteren Beines