

BUSHIDO München e.V.

Karateverein für Schwule, Lesben und FreundInnen



Trainingsschwerpunkte 2009

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: Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri Kata: Wdh. Taikyoku Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
Februar	Kihon: Mae-geri und Yoko-geri (2x mit gleichem Fuß), Shuto-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi Kata: Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
März	Kihon: Abwehr mit Gyaku-zuki, Mae-geri Kata: Taikyoku Shodan, Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
April	Kihon: Ren- / Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Kiba-dachi, Yoko-geri Kekomi und Keage Kata: Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
Mai	Kihon: Mawashi-geri, Shuto-uke / Nukite, Uraken Kata: Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite
Juni	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki Kata: Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (6. Kyu)

Juli	Kihon: Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri Kata: Wdh. Taikyoku Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingschwerpunkte
September	Kihon: Abwehr mit Gyaku-zuki, Mae-geri Kata: Taikyoku Shodan, Heian Shodan Bunkai: Sequenz aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
Oktober	Kihon: Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Kiba-dachi, Yoko-geri Kekomi und Keage Kata: Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten)
November	Kihon: Mawashi-geri, Shuto-uke / Nukite, Uraken Kata: Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite
Dezember	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki Kata: Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (6. Kyu)

Mittelstufe

Januar	Kihon: Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki Kata: Empi, Wiederholung Bassai Dai, Heian 4+5 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
Februar	Kihon: Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) Kata: Jion, Wiederholung: Empi, Heian Katas Bunkai: Sequenzen aus Heian Katas Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
März	Kihon: Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri Kata: Heian Yondan, Wiederholung: Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Heian Yondan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu)
April	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Kata: Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu)
Mai	Kihon: Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite Kata: Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)
Juni	Kihon: Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3

	Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu)
Juli	Kihon: Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki Kata: Jion, Wiederholung, Bassai Dai, Heian 4-5 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri Kata: Heian Yondan, Wiederholung: Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Heian Yondan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu)
Oktober	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Kata: Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu)
November	Kihon: Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite Kata: Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)
Dezember	Kihon: Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu)

Oberstufe

Januar	Kihon: Kihon 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon Kata: Nijushio, Wiederholung: Heian 1-3, Bassai Dai Bunkai: Sequenzen aus Heian 1-3 Kumite: Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Randori
Februar	Kihon: Kihon 3. Kyu – 1. Dan, Mawashi-geri-Kombinationen Kata: Sochin, Wiederholung: Nijushiho, Heian 4-5, Empi Bunkai: Sequenzen aus Heian 4-5 Kumite: Randori, Happo-Kumite
März	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Jiin, Wiederholung: Bassai Dai, Sochin, Jion Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri)
April	Kihon: Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Jitte, Wiederholung: Heian 4 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ura-Mawashi- und Ushiro-Geri, Ashi-Barai) *
Mai	Kihon: Kihon 1. Kyu, Zweifach-Fußtechniken Kata: Kanku Dai, Kanku Sho, Wiederholung: Heian 5, Jiin

	Bunkai: Sequenzen aus Kanku Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Randori
Juni	Kihon: Kihon 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon Kata: Bassai Dai und Bassai Sho, Wiederholung: Tekki 1, Jitte Bunkai: Sequenzen aus Kanku Dai Kumite: Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Randori
Juli	Kihon: Wdh. Kihon 3. Kyu – 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon Kata: Gangaku, Wiederholung: Heian Yondan, Bassai Dai Bunkai: Sequenzen aus Heian 1-2 Kumite: Randori, Happo-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Wankan, Wiederholung: Jion Bunkai: Sequenzen aus Heian 3-4 Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri)
Oktober	Kihon: Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Hangetsu, Wiederholung: Heian 4, Gankaku Bunkai: Sequenzen aus Heian 5 Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro- und Ura-mawashi-geri, Ashi-barai)*
November	Kihon: Kihon 1. Kyu Kata: Gojushiho Dai, Wiederholung: Hangetsu, Heian 5 Bunkai: Sequenzen aus Jion Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alle)
Dezember	Kihon: Kihon 3.-1. Kyu Kata: Wiederholung aller Pflichtkata Bunkai: Sequenzen aus Jion 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

Vermerk für die Vernetzung von F 2 / F 3:

Am Sonntag wird an Grund- / Pflichtkata das wiederholt, was im Vormonat am Donnerstag in der F2+3 Gruppe trainiert wurde, dann haben wir im Jahr über alle Grund- und Pflichtkata intensiv trainiert und können deshalb zusätzlich auch höhere mal drannehmen. Dazu muss sich das Donnerstagstraining mehr an das F2-Niveau anlehnen, dann geht nichts verloren.