

BUSHIDO München e.V.

Karateverein für Schwule, Lesben und FreundInnen



Trainingsschwerpunkte 2011

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 kekomi und keage Kata: Wdh. Taikyoku Shodan, Heian Nidan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite, Distanztraining: Kizami-zuki
Februar	Kihon: Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi Kata: Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Kizami-zuki)
März	Kihon: alle Grundabwehren mit Gyaku-zuki, Mae-geri Kata: Taikyoku Shodan, Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Kizami-zuki
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), Distanztraining: Gyaku-zuki
Mai	Kihon: Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-uke / Gyaku-nukite, Uraken Kata: Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite, Distanztraining: Yoko-Uraken
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, Distanztraining: Mae-geri +Mawashi-geri

Juli	Kihon: Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri Kata: Wdh. Taikyoku Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Kizami-zuki)
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: alle Grundabwehren mit Gyaku-zuki, Mae-geri Kata: Taikyoku Shodan, Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Shodan Kumite: Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Kizami-zuki
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), Distanztraining: Gyaku-zuki
November	Kihon: Mawashi-geri, Shuto-uke / Nukite, Uraken Kata: Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan Bunkai: Sequenzen aus Heian Nidan Kumite: Sanbon-Kumite, Distanztraining: Yoko-Uraken
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, Distanztraining: Mae-geri + Mawashi-geri, Partnerübung zum Freikampf (6. Kyu)

Mittelstufe

Januar	Kihon: Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki Kata: Heian Yondan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Heian Yondan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu), Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
Februar	Kihon: Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein), Ashi-barai Kata: Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu), Distanzübung: Uraken, Mae-geri
März	Kihon: Yoko-geri Keage / Kekomi (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri Kata: Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan/Chudan), Partnerübung zum Freikampf (3. Kyu) Distanztraining: Yoko-geri, Randori
April	Kihon: Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Ushiro-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Randori Distanztraining: Mawashi-geri
Mai	Kihon: Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan

	Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri), Partnerübungen zum Freikampf Distanztraining: Kizami-zuki bis Mawashi-geri
Juni	Kihon: Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) Kata: Jion, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri, Randori
Juli	Kihon: Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki Kata: Jion, Wiederholung Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Jion Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: Partnerübungen zum Freikampf, Distanztraining, Randori
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingschwerpunkte
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) Distanztraining: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
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), Distanztraining: Uraken, Mae-geri
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) Distanztraining: Mawashi-geri
Dezember	Kihon: Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK), Ura-mawashi-geri Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri

Oberstufe

Januar	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Kanku Dai, Wiederholung: Heian Shodan, Tekki Shodan Bunkai: Sequenzen aus Kanku Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri), Distanzübungen
Februar	Kihon: Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Empi, Wiederholung: Kanku-Dai, Heian Nidan Bunkai: Sequenzen aus Empi Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi- und Ushiro-Geri)
März	Kihon: Kihon 1. Kyu, Zweifach-Fußtechniken

	<p>Kata: Jion, Wiederholung: Empi, Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Heian Sandan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-Mawashi-geri, Ashi-Barai, Randori)</p>
April	<p>Kihon: Wdh. Kihon 3.-1. Kyu, Ura-mawashi-geri-Kombinationen Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Jion, Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Randori</p>
Mai	<p>Kihon: Kihon 1. Dan, Ashi-barai-Kombinationen Kata: Hangetsu, Wiederholung: Bassai Dai, Heian Godan Bunkai: Sequenzen aus Heian Godan Kumite: Kampfkombinationen, Randori</p>
Juni	<p>Kihon: Kihon 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon Kata: Niju-Shio, Wiederholung: Kanku-Dai, Tekki Shodan Bunkai: Sequenzen aus Kanku-Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Randori, Distanzübungen</p>
Juli	<p>Kihon: Kihon 2. Dan, kumite-orientiertes Kihon Kata: Niju-Shio, Wiederholung: Bassai Dai, Heidan Shodan Bunkai: Sequenzen aus Bassai-Dai Kumite: Randori, Happo-Kumite</p>
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	<p>Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Jion, Wiederholung: Hangetsu; Heian Nidan Bunkai: Sequenzen aus Jion Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri)</p>
Oktober	<p>Kihon: Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Gankaku, Wiederholung: Empi, Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Empi Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro-Geri)</p>
November	<p>Kihon: Kihon 1. Kyu Kata: Gankaku, Wiederholung: Kanku-Dai, Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Kanku-Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-mawashi-geri, Ashi-barai, Randori)</p>
Dezember	<p>Kihon: Kihon 1. Dan Kata: Wiederholung aller Pflichtkata Bunkai: Sequenzen aus Bassai-Dai Kumite: , Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (braun), Distanztraining, Randori</p>

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