

BUSHIDO München e.V.

Karateverein für Schwule, Lesben und FreundInnen



Trainingsschwerpunkte 2012

Unterstufe

Januar	Kihon: Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri kekomi und keage Kata: Heian Nidan, Wdh. Taikyoku Shodan 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, Wdh. Heian Nidan 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: Heian Yondan, Heian Sandan 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, Wiederholung: Heian 1-2 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 Yondan, Wiederholung: Heian Sandan Bunkai: Sequenzen aus Heian Yondan 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: Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan 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: Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan Bunkai: Sequenzen aus Godan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Ushiro-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Distanztraining: Mawashi-geri
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: Heian Shodan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Randori
Juni	Kihon: Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan Bunkai: Heian Shodan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri, Randori

Juli	Kihon: Ura-mawashi-geri, Ashi-barai, Kihon 3. Kyu Kata: Bassai Dai, Wiederholung Heian Shodan Bunkai: Heian Nidan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: Partnerübungen zum Freikampf, Randori
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) 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 Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri

Oberstufe

Januar	Kihon: Kihon 2. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Hangetsu, Wiederholung: Heian Shodan, Tekki Shodan Bunkai: Sequenzen aus Hangetsu Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri), Distanzübungen
Februar	Kihon: Kihon 1. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Kanku-Dai, Wiederholung: Heian Nidan, Hangetsu Bunkai: Sequenzen aus Kanku-Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi- und Ushiro-Geri), De-Ai-Übungen, Randori
März	Kihon: Kihon 1. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen Kata: Jion, Wiederholung: Heian Sandan; Kanku-Dai Bunkai: Sequenzen aus Jion Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-Mawashi-geri, Ashi-Barai), Randori, Distanzübungen
April	Kihon: Kihon 2. Dan, Ura-mawashi-geri-Kombinationen Kata: Bassai Dai, Wiederholung: Heian Yondan, Jion Bunkai: Sequenzen aus Bassai Dai Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Randori
Mai	Kihon: Kihon 3. Kyu, Ashi-barai-Kombinationen Kata: Empi, Wiederholung: Heian Godan, Bassai Dai Bunkai: Sequenzen aus Empi

	Kumite: Kampfkombinationen, Sabaki-Übungen, Distanzübungen
Juni	Kihon: Kihon 2. Kyu, Yoko-Geri-Kombinationen Kata: Chinte, Wiederholung: Tekki Shodan, Empi Bunkai: Heian Shodan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Randori, Distanzübungen
Juli	Kihon: Kihon 1. Kyu, kumite-orientiertes Kihon Kata: Chinte, Wiederholung: Heidan Shodan, Niju-shio Bunkai: Sequenzen aus Chinte Kumite: Randori, Happo-Kumite
August	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
September	Kihon: Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen Kata: Kanku-Sho, Wiederholung: Heian Nidan, Chinte Bunkai: Heian Nidan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri), Distanzübungen
Oktober	Kihon: Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen Kata: Kanku-Sho, Wiederholung: Heian Sandan, Gankaku Bunkai: Heian Sandan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro-Geri), Sabaki-Übungen
November	Kihon: Kihon 1. Kyu, Ushiro-Geri-Kombinationen Kata: Bassai Sho, Wiederholung: Heian Yondan, Kanku-Sho Bunkai: Heian Yondan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-mawashi-geri, Ashi-barai) Randori
Dezember	Kihon: Kihon 1. Dan, Ura-mawashi-Geri-Kombination Kata: Bassi-Sho, Wiederholung: Heian Godan, Tekki Shodan Bunkai: Heian Godan Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (braun), Distanztraining, Randori

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