



# 2014

## Trainingsschwerpunkte

### Karate-Do Shotokan

Januar	
<b>Kihon</b>	Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri kekomi und keage
<b>Kata</b>	Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Nidan
<b>Kumite</b>	Gohon-Kumite, Sanbon-Kumite, Distanztraining: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
<b>Kihon</b>	Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Mae-mawashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki, Soto-ude-uke / Gyaku- Mae-Empi
<b>Kata</b>	Heian Yondan, Wiederholung: Heian 1-2
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu), Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Kanku-Dai
<b>Kata</b>	Kanku-Dai, Wiederholung: Heian Yondan, Tekki Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Shodan, Kanku-Dai
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri), Distanzübungen

Februar	
<b>Kihon</b>	Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi bzw. Gyaku-empi
<b>Kata</b>	Heian Yondan, Heian Godan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Kizami-zuki, Gyaku-zuki)
<b>Kihon</b>	Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein), Soto-ude-uke / KB Yoko-empi / Yoko-uraken Jodan / ZK Gyaku-zuki
<b>Kata</b>	Heian Yondan, Wiederholung: Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu), Randori, Distanzübung: Uraken, Mae-geri

<b>Kihon</b>	Kihon 1. Dan, Mawashi-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Sochin
<b>Kata</b>	Sochin, Wiederholung: Heian Yondan, Kanku-Dai
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Sochin und Kanku-Dai
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi- und Ushiro-Geri), De-Ai-Übungen, Randori

<b>März</b>	
<b>Kihon</b>	alle Grundabwehren mit Gyaku-zuki, Mae-geri, Kiba-dachi, Yoko-geri kekomi
<b>Kata</b>	Taikyoku Shodan, Heian Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Shodan
<b>Kumite</b>	Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Kizami-zuki
<b>Kihon</b>	Yoko-geri Keage / Kekomi (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri, Ashi-barai
<b>Kata</b>	Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan/Chudan), Partnerübung zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Yoko-geri, Randori
<b>Kihon</b>	Kihon 2. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Sochin
<b>Kata</b>	Sochin, Wiederholung: Heian Godan; Bassai-Dai
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Sochin und Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-Mawashi-geri, Ashi-Barai), Randori, Distanzübungen

<b>April</b>	
<b>Kihon</b>	Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Shuto-uke, Yoko-geri kekomi und keage
<b>Kata</b>	Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Shodan
<b>Kumite</b>	Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Gyaku-zuki
<b>Kihon</b>	Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Mae-ashi-geri / Mawashi-geri, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke / ZK Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-zuki
<b>Kata</b>	Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Ushiro-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Distanztraining: Mawashi-geri
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Kyu, Ura-mawashi-geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jion
<b>Kata</b>	Jion, Wdh. Tekki Shodan, Sochin
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jion und Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Randori

<b>Mai</b>	
<b>Kihon</b>	Mawashi-geri, Yoko-geri Keage, Nukite, Shuto-uke / Gyaku-nukite, Uraken
<b>Kata</b>	Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Nidan
<b>Kumite</b>	Sanbon-Kumite, Distanztraining: Yoko-Uraken
<b>Kihon</b>	Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite
<b>Kata</b>	Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Randori
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Dan, Ashi-barai-Kombinationen, Kombinationen aus Jitte

<b>Kata</b>	Jitte, Wdh: Jion, Empi, Heian Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jitte, Heian Shodan
<b>Kumite</b>	Kampfkombinationen, Sabaki-Übungen, Distanzübungen

<b>Juni</b>	
<b>Kihon</b>	Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki
<b>Kata</b>	Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Nidan
<b>Kumite</b>	Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki, Distanztraining: Mae-geri + Mawashi-geri
<b>Kihon</b>	Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK)
<b>Kata</b>	Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Bassai-Dai
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri, Randori
<b>Kihon</b>	Kihon 2. Dan, Yoko-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jitte
<b>Kata</b>	Jitte, Wdh: Enpi, Bassai Dai, Heian Nidan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jitte und Heian Nidan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite, Randori, Distanzübungen

<b>Juli</b>	
<b>Kihon</b>	Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri
<b>Kata</b>	Heian Yondan, Wiederholung Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Sandan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite, Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Gyaku-zuki mit Suri ashi / Sabaki Soto-ude-uke)
<b>Kihon</b>	Ura-mawashi-geri, Ashi-barai, Kihon 3. Kyu
<b>Kata</b>	Bassai Dai, Wiederholung Heian Shodan
<b>Bunkai</b>	Heian Shodan, Sequenzen aus Bassai-Dai
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Disatanzübungen: Yoko-geri
<b>Kihon</b>	Kihon 1.+2. Dan, kumite-orientiertes Kihon, Kombinationen aus Wankan
<b>Kata</b>	Wankan, Wdh. Jitte, Enpi, Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Wankan, Bassai Dai
<b>Kumite</b>	Randori, Happo-Kumite

<b>August</b>	
	Gemeinschaftstraining mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte

<b>September</b>	
<b>Kihon</b>	Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Shuto-uke, Yoko-geri kekomi und keage
<b>Kata</b>	Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Shodan
<b>Kumite</b>	Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Gyaku-zuki
<b>Kihon</b>	Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri, Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, KK Morote-uchi-ude-uke / ZK Gyaku-zuki
<b>Kata</b>	Heian Yondan, Wiederholung: Heian Shodan, Heiam Nidan

<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (Gyaku-zuki Jodan – Sabaki, Soto-ude-uke / Gyaku-zuki), Distanztraining: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jiin
<b>Kata</b>	Jiin, Wdh: Wankan, Heian Yondan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jiin, Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri), Distanzübungen

## Oktober

<b>Kihon</b>	Mawashi-geri, Yoko-geri Keage, Uraken, Nukite, Shuto-uke / Gyaku-nukite
<b>Kata</b>	Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Nidan
<b>Kumite</b>	Sanbon-Kumite, Distanztraining: Yoko-Uraken
<b>Kihon</b>	Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki, Mae-geri / Mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-nukite
<b>Kata</b>	Heian Godan, Wiederholung: Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Godan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu),, Distanztraining: Uraken, Mae-geri
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jiin
<b>Kata</b>	Jiin, Wdh: Jitte, Heian Godan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jiin, Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro-Geri), Sabaki-Übungen

## November

<b>Kihon</b>	Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki
<b>Kata</b>	Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Sandan
<b>Kumite</b>	Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki, Distanztraining: Mae-geri +Mawashi-geri
<b>Kihon</b>	Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri oder Yoko-geri /Gyaku-Nukite, Ashi-barai
<b>Kata</b>	Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Yondan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Tekki Shodan und Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau), Distanztraining: Mawashi-geri
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen
<b>Kata</b>	Jion, Wdh: Heian Yondan, Bassai Dai
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jion, Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri, Ashi-barai), Randori
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen
<b>Kata</b>	Gojushio Dai, Wdh: Jiin, Hangetsu, Tekki Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Gojushio Dai, Tekki Shodan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-mawashi-geri, Ashi-barai) Randori

## Dezember

<b>Kihon</b>	Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Uraken
--------------	--

<b>Kata</b>	Heian Yondan, Wiederholung Heian Sandan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Heian Yondan
<b>Kumite</b>	Kaeshi-Ippon-Kumite, Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Gyaku-zuki mit Suri ashi / Sabaki Soto-ude-uke)
<b>Kihon</b>	Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK), Ura-mawashi-geri
<b>Kata</b>	Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Bassai Dai
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri
<b>Kihon</b>	Kihon 1. Dan, Ura-mawashi-Geri-Kombination
<b>Kata</b>	Jion, Wdh: Heian Godan, Bassai Dai
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Jion, Heian Godan
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (braun), Distanztraining, Randori
<b>Kihon</b>	Kihon 2. Dan, Ura-mawashi-Geri-Kombination
<b>Kata</b>	Gojushio Dai, Wdh. Hangetsu, Tekki Nidan
<b>Bunkai</b>	Sequenzen aus Gojushio Dai und Hangetsu
<b>Kumite</b>	Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (braun), Distanztraining, Randori

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