

# TECHNIKSAMMLUNG KARATE- KUMITE- ZWEIKAMPF



## Übersicht

- **Grundlagen des Regelwerks**
  - Wettkampffläche
  - Kampfzeit
  - Wertungen
  - Regelverstöße
- **Technische Grundlagen**
  - Ausgangsposition (Kamae)
  - Beinarbeit
- **Fausttechniken (Tsuki)**
  - Kizami-Tsuki
  - Gyaku-Tsuki
  - Überlaufener Gyaku-Tsuki
- **Fußtechniken (Geri)**
  - Mawashi-Geri (hinteres Bein)
  - Mawashi-Geri (vorderes Bein)
  - Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein)
  - Ura-Mawashi-Geri (vorderes Bein)
- **Technikkombinationen**
  - Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
  - Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein)
  - Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri (vorderes Bein)
- **Defensivverhalten**
  - Blocken
  - Kontern
- **Videos**
  - Beinarbeit (1)
  - Kizami-Tsuki (2)
  - Gyaku-Tsuki (3)
  - Überlaufener Gyaku-Tsuki (4)
  - Mawashi-Geri vorderes Bein (5)
  - Mawashi-Geri hinteres Bein (6)
  - Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein (7)
  - Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein (8)
  - Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki (9)
  - Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein (10)
  - Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri vorderes Bein (11)
- **Quellenverzeichnis**

---

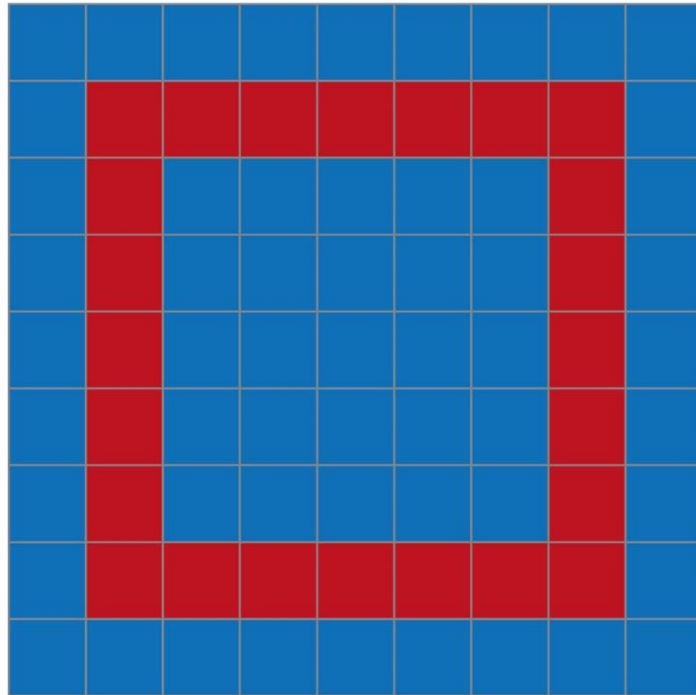
Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

## Grundlagen des Regelwerks

Das moderne Kumite der World Karate Federation (WKF) wurde 2020 erstmalig zur olympischen Disziplin und unterscheidet sich drastisch zu traditionellen Zweikampfformen des Karate. Um in dieser Disziplin Punkte erzielen zu können, werden Techniken ausgeführt, die den Gegner mit maximal einer leichten Berührung, dem sogenannten "Halbkontakt" oder "Skin-Touch" treffen. Diese Regel macht den Sport weniger risikoreich für Verletzungen wie Vollkontaktsportarten.

### Wettkampffläche

Die Wettkampffläche ist quadratisch und mit (von der WKF zugelassenen) Matten ausgelegt. Die Seitenlänge beträgt acht Meter, mit einem Meter zusätzlich als Sicherheitszone. Der Außenrand der Kampffläche wird durch die Außenkanten der roten Matten gekennzeichnet.



### Kampfzeit

Die einzelnen Runden eines Wettkampfes werden im K.O.-System ausgetragen bis die beiden Finalisten/ Finalistinnen feststehen. Eine Runde dauert bei den über 18-Jährigen drei Minuten. Die Kampfzeit für 14-18-Jährige beträgt zwei Minuten. Bis zum 13.Lebensjahr dauert eine Runde neunzig Sekunden. Die Kampfzeit wird bei wertungsrelevanten Aktionen von Hauptkampfrichter/Hauptkampfrichterinnen unterbrochen. Außerdem gilt die Runde als beendet, wenn der Punkteabstand der Kämpfenden acht Punkte oder mehr beträgt.

## Wertungen

Die Wertungen unterscheiden sich je nach Technik und Zielregion und werden in der folgenden Tabelle dargestellt.

Begriff	Technische Kriterien
Ippon (3 Punkte) wird erteilt für:	1. Jodan-Fußtechniken (Gesicht, Kopf, Hals) 2. Wertungstechniken, die am geworfenen oder selbst gefallenen bzw. am Boden liegenden Gegner ausgeführt werden
Waza-Ari (2 Punkte) wird erteilt für:	Chudan Fußtechniken (Bauch, Brust, Rücken, Seite)
Yuko (1 Punkt) wird erteilt für:	1. jeden Fauststoß (Tsuki) zu einer der sieben Zielregionen 2. jede Schlagtechnik (Uchi) zu einer der sieben Zielregionen

Um eine Wertung zu erzielen, muss nicht nur die Zielregion getroffen werden. Die Techniken müssen insgesamt sechs Kriterien erfüllen, um einen Punkteerfolg erzielen zu können. Jene Kriterien werden in den Stichpunkten aufgeführt.

- **Gute Form**
- **Sportliche Haltung**
- **Kraftvolle Ausführung**
- **Wachsamkeit (auch nach der Technik)**
- **Gutes Timing**
- **Korrekte Distanz**

## Regelverstöße

Verbotenes Verhalten im Kampf wird in zwei unterschiedlichen Kriterien getrennt, die sich separat aufsummieren. Das Sammeln von vier geringen Verwarnungen einer Kategorie führt zum Wettkampfausschluss. Die Disqualifikation kann jedoch auch nach weniger Strafen verhängt werden, wenn die Verstöße gravierender sind. Die Verstöße werden von den Kampfrichtern/ Kampfrichterinnen eingeordnet und ausgesprochen.

### Kategorie 1

- Techniken mit übermäßigem Kontakt
- Angriffe auf Arme, Beine, Leiste, Gelenke oder Spann
- Angriffe mit der offenen Hand zum Gesicht
- Gefährliche Wurftechniken

## Kategorie 2

- Vortäuschen oder Übertreiben einer Verletzung
- Verlassen der Kampffläche
- Selbstgefährdung durch nachlässiges Verhalten (fehlender Selbstschutz)
- Kampfvermeidung (Klammern, Ringen)
- Passivität
- Fassen des Karateanzuges des Gegners/ der Gegnerin
- Unkontrollierte Angriffe
- Vorgetäuschte Angriffe mit Kopf, Knie, Ellbogen
- Sprechen, Missachtung von Kommandos, unhöfliches Benehmen

## Technische Grundlagen

Um die Techniken adäquat auszuführen ist eine gute Distanzarbeit notwendig, die auf einer guten Ausgangsposition beruht. Nach einzelnen Techniken sollte die Ausgangsposition schnell wieder eingenommen werden, um wieder reaktionsbereit zu sein.

### Ausgangsposition (Kamae)

Die Ausgangsposition im Freikampf kann individueller Ausprägung sein, sollte aber immer funktionsgerecht angewandt werden und bestimmten Grundlagen entsprechen. Die Grundlagen sollen die Karatekas befähigen, Techniken regelkonform auszuführen sowie die Erfolgchancen auf Punktegewinne zu steigern bzw. Punktegewinne des Gegners/ der Gegnerin zu reduzieren. Im Folgenden werden die Grundlagen zusammengefasst wiedergegeben.

### Wichtige Merkmale der Ausgangsposition

- Schrittstellung (linkes oder rechtes Bein vorne)
- Beide Knie gebeugt
- Bodenkontakt mit den Fußballen
- Vorderer Fuß zeigt nach vorne, hinterer Fuß zeigt leicht schräg nach außen
- Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt
- Oberkörper ist aufrecht und die Schulter der Seite des vorderen Fußes zeigt nach vorne
- Blick zum Trainingspartner/ zur Trainingspartnerin bzw. zum Gegner/ zur Gegnerin
- Arme gebeugt (ca. 90°, aber ungezwungen)
- Hände locker zur Faust geschlossen, nicht verkrampft
- Fäuste zeigen mit dem Handrücken nach außen und befinden sich in Verlängerung des Unterarms
- Hände können auf unterschiedlichen Höhen gehalten werden, um unterschiedliche Techniken schnell blocken zu können (meistens: vordere Faust auf Kinnhöhe, hintere Faust auf Bauchhöhe)
- Fäuste sind locker geschlossen, der Daumen befindet sich auf den gebeugten Fingern

## Fehlerbilder

- Instabiler, statischer Stand
  - Füße auf einer Linie
  - Fußabstand zu kurz
  - Fersen auf dem Boden
- Geschlossen-passive Körperhaltung (nicht reaktionsbereit)
  - Deckung zu eng am Körper
  - Gebeugter Oberkörper
  - Gesenkter Blick
  - Verkrampfter Körper
- Daumen befindet sich innerhalb der Faust (Verletzungsgefahr!)



*Bild der Ausgangsposition*



*Bild der Faust (Nahaufnahme)*

Das Kernziel der Ausgangsposition ist die Bereitschaft für sämtliche offensive und defensive Aktionen, die zum Punkterwerb oder zur Punktermeidung führen sollen. Sie kann situativ und individuell angepasst werden, um möglichst zielgerichtet zu sein. Entscheidend ist eine gute reaktionsbereite Übersicht und die Konzentration auf das Kampfgeschehen. Bei Anfänger\*innen liegt der Fokus tendenziell auf der Körperhaltung und den Techniken. Fortgeschrittene Karatekas haben sämtliche Bewegungsabläufe bereits automatisiert und können die Aufmerksamkeit auf das Gegnerverhalten oder auf taktische Komponenten legen. Auch Anfänger sollten neben technischen Merkmalen direkt auch spielerisch-situative Übungen ausführen, um ein angepasstes Kampfverhalten entwickeln zu können.

## Beinarbeit 1

Die Beinarbeit im Kampfsport ist Basis sämtlicher Technik- und Taktikausführungen und damit sehr entscheidend für das generelle Kampfgeschehen. Sie dient insbesondere der Distanzüberwindung beim Angriff und in der Verteidigung. Außerdem können durch sogenannte "Steps" Techniken angetäuscht oder vorbereitet werden. Richtungswechsel können als defensive Maßnahme eingebracht werden oder aus taktischen Überlegungen ausgeführt werden. Bei Angriffstechniken dient die Beinarbeit jedoch nicht nur der Distanzüberwindung, sondern auch der direkten Vorbereitung und Einleitung von Techniken. Da die Beinarbeit sehr komplex und

situativ abhängig ist, werden im Folgenden lediglich die Grundbewegungen vorgestellt. Beinarbeit in Kombination spezifischer Techniken werden in den Technikbeschreibungen gesondert dargestellt. Taktische Komponenten der Beinarbeit werden in diesem Beitrag nicht näher erläutert, da sie tendenziell im fortgeschrittenen Bereich relevant sind.

### **Wichtige Merkmale der Beinarbeit**

- Lockeres Wippen auf den Fußballen
- Federartige Bewegung in den Fuß- und Kniegelenken
- Leichte Vor- und Zurückbewegung (immer wieder in die Muskeldehnung)
- Ausgangsposition bleibt möglichst erhalten
- Jederzeit gute Abdruckmöglichkeiten beider Beine herstellen (Bereitschaft für Angriff und Verteidigung)
- Immer wieder Vordringen in die Angriffsdistanz des Gegners/ der Gegnerin
- Nie zu lang in Angriffsdistanz des Gegners/ der Gegnerin verharren

### **Fehlerbilder**

- Kurzzeitiges Fehlen von Bodenkontakt (Hüpfen)
- Statisch-verkrampfte Beinarbeit
- Abweichen von der Ausgangsposition, dadurch weniger handlungsfähig
- Ungünstige Distanz zum Partner/ zur Partnerin bzw. dem Gegner/ der Gegnerin
- Wenig Variation in der Beinarbeit (Richtungswechsel, Täuschungen, Distanzvariation)

## **Fausttechniken (Tsuki)**

Fausttechniken im Kumite werden fast ausnahmslos in gerader Form ausgeführt und oftmals in unterschiedlichen Kombinationen zusammengesetzt. Auch häufig sind Kombinationen aus Faust- und Fußtechniken. Eine technisch korrekt ausgeführte Fausttechnik, die den Kopf- oder Bauchbereich des Gegners/ der Gegnerin regelkonform trifft, wird mit einem Punkt ("Yuko") gewertet. Um eine solche Schlagtechnik erfolgreich ausführen zu können, ist eine gute Vorbereitung, beispielsweise durch die Beinarbeit oder Finten, notwendig. Außerdem sollte die Technik mit maximaler Geschwindigkeit in einer geraden Linie erfolgen, damit der Gegner/ die Gegnerin keine Möglichkeit hat auszuweichen, zu blocken oder gar zu kontern. Entscheidend für das verletzungsfreie Ausführen von Schlagtechniken im Karate ist das richtige Schließen der Hand zu einer Faust. Der Daumen sollte unbedingt außerhalb der Faust auf den angewinkelten Fingern liegen. Ansonsten kann es beim Treffen einer Zielregion zu Daumenverletzungen kommen. Fausttechniken dienen als essentielle Techniken für den Karate-Zweikampf und werden mitunter als erstes SuS in Karatevereinen vermittelt.

## Kizami-Tsuki



- Schlag beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Schlag wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamischer Abdruck aus hinterem Bein
- Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (möglichst weite und schnelle Distanzüberwindung)
- Während der Vorwärtsbewegung wird Schlagbewegung des vorderen Armes (Führhand) eingeleitet
- Explosive & gerade Streckung des Armes auf einer Linie zum Kopf des Gegners/der Gegnerin
- Beugung des Oberkörpers nach vorne ("Lang machen")
- Landung des vorderen Beines auf der gesamten Fußsohle, Abfederung des Schwungs, Stabilisierung des Körpers
- Abstoppen der Führhand kurz vor der angestrebten Zielregion (Kopf) mit der locker geschlossenen Faust
- Sofortiges Zurückziehen des Schlages und Wiedererlangen des Gleichgewichts, um Wachsamkeit nach der Technik zu signalisieren
- Ransetzen des hinteren Fußes um in die stabile Ausgangsposition zu gelangen



### Fehlerbilder

- Schreitende Bewegung nach vorne oder schlechtes Timing beim Einleiten der Schlagbewegung führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Ausholbewegung der Führhand kann von Gegner/ Gegnerin wahrgenommen werden
- Ungenügende Streckung des Körpers
- Falsche Distanzeinschätzung
- Ungenügende Nachbereitung des Schlages



## Gyaku-Tsuki



- Schlag beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Schlag wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamischer Abdruck aus hinterem Bein
- Eindrehen der Hüfte (Bewegungsschleife)
- Ausfallschritt mit dem vorderen Bein (möglichst weite und schnelle Distanzüberwindung)
- Während der Vorwärtsbewegung wird Schlagbewegung des hinteren Armes eingeleitet
- Eindrehen des hinteren Beines, Knie zeigt zum Boden
- Wird der Bauch als Zielregion angestrebt, wird die Hüfte abgesenkt
- Hinterer Fuß wird gleitend nachgezogen
- Führhand schützt den Kopfbereich während der Ausführung der Schlagtechnik Blick zum Partner
- Abstoppen des Schlagarmes nach leichter Berührung des Bauches mit der locker geschlossenen Faust
- Sofortiges Zurückziehen des Schlages und Abdruck aus dem vorderen Bein, um Rückwärtsbewegung einzuleiten
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)

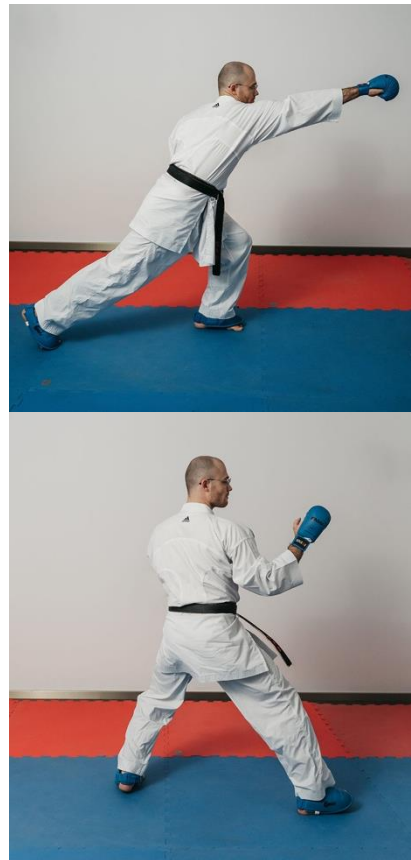


### Fehlerbilder

- Schreitende Bewegung nach vorne oder schlechtes Timing beim Einleiten der Schlagbewegung führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Ausholbewegung des Schlagarmes kann von Gegner/ Gegnerin wahrgenommen werden
- Ungenügender Hüfteinsatz, fehlendes Eindrehen des hinteren Beines
- Oberkörper wird während des Schlages nach vorne geneigt
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Nachbereitung des Schlages)

## Überlaufener Gyaku-Tsuki 4

- Schlag beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Schlag wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamischer Streckung des hinteren Beines
- Eindrehen der Schulterachse
- Oberkörpervorlage
- Einleitung der Schlagbewegung mit dem hinteren Arm
- Dynamische Arm- und Körperstreckung zur Zielregion (Kopf)
- Schritt mit dem hinteren Bein nach vorne, um die schnelle Vorwärtsbewegung abzustoppen
- Blick zum Partner
- Abstoppen und Zurückziehen des Schlagarmes mit der locker geschlossenen Faust kurz vor der Zielregion
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)



### Fehlerbilder

- Schreitende Bewegung nach vorne oder schlechtes Timing beim Einleiten der Schlagbewegung führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Ausholbewegung des Schlagarmes kann von Gegner/ Gegnerin wahrgenommen werden
- Koordination der Teilimpulse in falscher Reihenfolge (z.B. Schrittbewegung kommt vor Schlagbewegung)
- Fehlendes Ausreizen der Körperlänge, keine Oberkörpervorlage
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Nachbereitung des Schläges)

## Fußtechniken (Geri)

Da wertungsrelevante Fußtechniken im Kumite mehr Punkte als Fausttechniken erzielen, sind diese ein entscheidender Aspekt im Kampfgeschehen. Fußtechniken sind jedoch technisch ausgesprochen anspruchsvoll. Insbesondere eine gute Vorbereitung, ein adäquates Distanzverhalten und passendes Timing sind Voraussetzungen, um mit einer Fußtechnik zu punkten. Vielversprechend sind insbesondere Kombinationen aus Faust- und Fußtechniken bei denen Schläge den angepeilten Fußtritt vorbereiten. Außerdem werden Fußtechniken mit dem vorderen

Bein häufig als Konter eingesetzt, um den Gegner/ die Gegnerin zu stoppen und die Chance auf Punkte zu generieren. Um Fußtechniken, insbesondere zum Kopf, verletzungsfrei ausführen zu können, ist ein adäquates Aufwärmen sowie das Dehnen der beanspruchten Körperbereiche essentiell.

## Mawashi-Geri (hinteres Bein) ▶ 5

- Fußtechnik beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Fußtechnik wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamisches Hochziehen des hinteren Beines und Anwinkeln des Knies frontal vor dem Körper
- Eindrehen der Hüfte nach innen
- Eindrehen des Standfußes auf dem Ballen nach hinten
- Fußtechnik wird durch dynamische Bein Streckung zum Ziel gebracht
- Der Fußspann wird gestreckt und dient als Trefferfläche
- Während des Trittes wird der Oberkörper nach hinten geneigt, um die Reichweite zu erhöhen und aus der Schlagdistanz des Gegners/der Gegnerin zu gelangen
- Fuß wird knapp vor dem Ziel abgestoppt und dynamisch zurückgezogen ("Schnapp-Bewegung")
- Standfuß bleibt während der gesamten Technik fest am Boden
- Blick zum Partner
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)

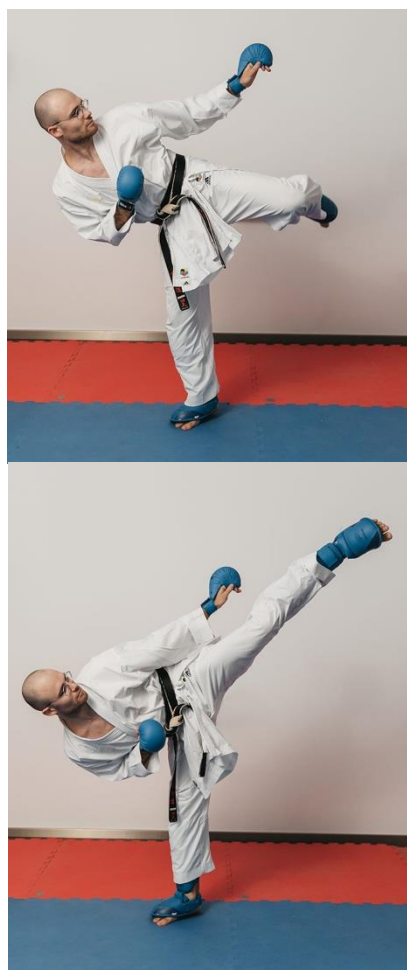


### Fehlerbilder

- Schlechtes Timing beim Einleiten der Fußtechnik führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Koordination der Teilimpulse in falscher Reihenfolge (z.B. Hüftdrehung wird vor dem Hochziehen des Knies eingeleitet)
- Fehlendes Eindrehen der Hüfte und/oder des Standfußes
- Fehlendes Ausreizen der Körperlänge, keine Oberkörperrücklage
- Fuß wird vor dem Treffen der Zielregion nicht gestreckt
- Arme, die als Deckung dienen werden nach unten "fallen gelassen"
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Schnapp-Bewegung des Unterschenkels)

## Mawashi-Geri (vorderes Bein) 6

- Fußtechnik beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Fußtechnik wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamisches Ranziehen des hinteren Fußes und zum vorderen Fuß
- Hochziehen und Anwinkeln des vorderen Knies vor dem Körper
- Eindrehen der Hüfte nach innen
- Eindrehen des Standfußes auf dem Ballen nach hinten
- Fußtechnik wird durch dynamische Beinstreckung zum Ziel gebracht
- Der Fußspann wird gestreckt und dient als Trefferfläche
- Während des Trittes wird der Oberkörper nach hinten geneigt, um die Reichweite zu erhöhen und aus der Schlagdistanz des Gegners/der Gegnerin zu gelangen
- Fuß wird knapp vor dem Ziel abgestoppt und dynamisch zurückgezogen ("Schnapp-Bewegung")
- Standfuß bleibt während der gesamten Technik fest am Boden
- Blick zum Partner
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)



### Fehlerbilder

- Schlechtes Timing beim Einleiten der Fußtechnik führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Koordination der Teilimpulse in falscher Reihenfolge (z.B. Hüftdrehung wird vor dem Hochziehen des Knies eingeleitet)
- Fehlendes Eindrehen der Hüfte und/oder des Standfußes
- Fehlendes Ausreizen der Körperlänge, keine Oberkörperrücklage
- Fuß wird vor dem Treffen der Zielregion nicht gestreckt
- Arme, die als Deckung dienen werden nach unten "fallen gelassen"
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Schnapp-Bewegung des Unterschenkels)

## Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein)



- Fußtechnik beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Fußtechnik wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamisches Hochziehen des hinteren Beines und Anwinkeln des Knies frontal vor dem Körper
- Eindrehen der Hüfte nach innen
- Eindrehen des Standfußes auf dem Ballen nach hinten
- Das Bein, das den Tritt ausführt wird in Richtung des Gegners/der Gegnerin gestreckt
- Um den Kopf mit der eigenen Fußsohle zu "treffen" (ohne Berührung) wird das Bein kurzzeitig angewinkelt und sofort wieder gestreckt ("Abklappen")
- Während des Trites wird der Fuß gestreckt
- Während des Trites wird der Oberkörper nach hinten geneigt, um die Reichweite zu erhöhen und aus der Schlagdistanz des Gegners/der Gegnerin zu gelangen
- Standfuß bleibt während der gesamten Technik fest am Boden
- Blick zum Partner
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)



### Fehlerbilder

- Schlechtes Timing beim Einleiten der Fußtechnik führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Koordination der Teilimpulse in falscher Reihenfolge (z.B. Hüftdrehung wird vor dem Hochziehen des Knies eingeleitet)
- Fehlendes Eindrehen der Hüfte und/oder des Standfußes
- Fehlendes Ausreizen der Körperlänge, keine Oberkörperrücklage
- Fuß wird vor dem Treffen der Zielregion nicht gestreckt
- Arme, die als Deckung dienen werden nach unten "fallen gelassen"
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Abklapp-Bewegung des Unterschenkels)

## Ura-Mawashi-Geri (vorderes Bein) ▶ 8

- Fußtechnik beginnt in der Ausgangsposition (Kamae)
- Fußtechnik wird inmitten der dynamischen Beinarbeit eingeleitet
- Schlagbewegung beginnt mit Gewicht/Druck auf hinterem Bein
- Hinterer Fuß berührt Boden mit dem Fußballen
- Knie gebeugt
- Dynamisches Ranziehen des hinteren Fußes zum vorderen Fuß
- Hochziehen und Anwinkeln des vorderen Knies vor dem Körper
- Eindrehen der Hüfte nach innen
- Eindrehen des Standfußes auf dem Ballen nach hinten
- Das Bein, das den Tritt ausführt wird in Richtung des Gegners/der Gegnerin gestreckt
- Um den Kopf mit der eigenen Fußsohle zu "treffen" (ohne Berührung) wird das Bein kurzzeitig angewinkelt und sofort wieder gestreckt ("Abklappen")
- Während des Trittes wird der Fuß gestreckt
- Während des Trittes wird der Oberkörper nach hinten geneigt, um die Reichweite zu erhöhen und aus der Schlagdistanz des Gegners/der Gegnerin zu gelangen
- Standfuß bleibt während der gesamten Technik fest am Boden
- Blick zum Partner
- Schnelles Finden der Ausgangsposition (Wachsamkeit)



### Fehlerbilder

- Schlechtes Timing beim Einleiten der Fußtechnik führt zu geringem Abdruck aus dem hinteren Bein
- Verkrampfte Ausführung der Bewegung oder zu tiefer Stand führt zu geringerer Bewegungsgeschwindigkeit
- Koordination der Teilimpulse in falscher Reihenfolge (z.B. Hüftdrehung wird vor dem Hochziehen des Knies eingeleitet)
- Fehlendes Eindrehen der Hüfte und/oder des Standfußes
- Fehlendes Ausreizen der Körperlänge, keine Oberkörperrücklage
- Fuß wird vor dem Treffen der Zielregion nicht gestreckt
- Arme, die als Deckung dienen werden nach unten "fallen gelassen"
- Fehlende Rückzugbewegung (ungenügende Abklapp-Bewegung des Unterschenkels)

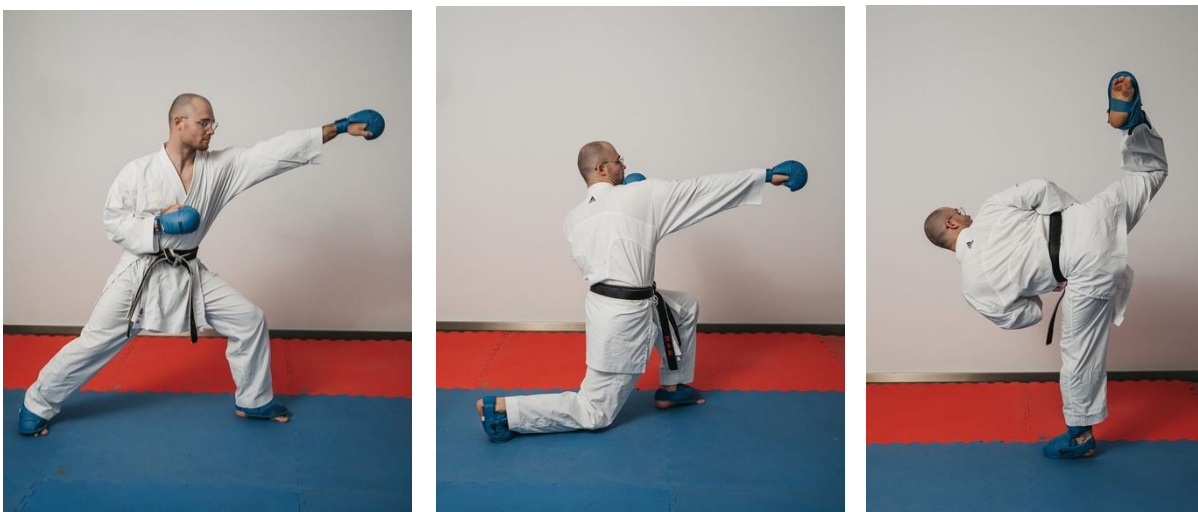
## Technik-Kombinationen

Um defensive Manöver des Gegners/ der Gegnerin zu erschweren oder größere Distanzen zu überwinden, eignen sich schnelle Abfolgen mehrerer Techniken. Die Aneinanderreihung kann sehr frei und situativ erfolgen, jedoch sollte eine flüssige Kombination ohne lange Pausen angestrebt werden. Es gibt Kombinationen, die sich aufgrund der Übertragung von Bewegungsimpulsen als sinnvoll erwiesen haben. Durch die schnelle Ausführung mehrerer Techniken zu unterschiedlichen Zielregionen, wird das Blocken und Kontern des Gegners/ der Gegnerin erschwert. Beispiele geläufiger Kombinationen werden in den folgenden Videos dargestellt.

### Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki 9



### Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein) 10



## Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri (vorderes Bein)



### Defensivverhalten

Ebenso wichtig wie Techniken für den Angriff, um selbst Punkte erzielen zu können, ist die Vermeidung von Punkten des Gegners/ der Gegnerin. Dazu können verschiedene defensive Verhaltensstrategien im Zweikampf eingesetzt werden. Defensives Verhalten ist in allen Phasen des Kampfes von Bedeutung. In der Anfangsphase sollte es so gut es geht vermieden werden, in einen Punkterückstand zu geraten, um das Kampfgeschehen bestmöglich zu kontrollieren. Angegriffen wird demnach nur aus günstiger Distanz und nach guter Vorbereitung. Die Wachsamkeit gegenüber Aktionen des Gegners/ der Gegnerin ist jederzeit enorm wichtig für die gesamte Defensivstrategie. Grundlage dafür ist ein gutes situatives und angepasstes Distanzverhalten mithilfe der Beinarbeit. Hinzu kommen defensive Manöver, die das gegnerische Punkten verhindern sollen und im günstigsten Fall sogar zum eigenen Punkterfolge führen können.



## Blocken

Zum unmittelbaren Defensivverhalten kann das Blocken von Angriffstechniken gezählt werden. Dabei wird die geöffnete Hand so zur Angriffstechnik bewegt, dass sie die Bewegungsrichtung stören und umlenken kann. Es ist entscheidend, dass die Angriffstechnik nicht zur Zielregion vordringen kann. Meist wird mit einer Hand geblockt, damit die zweite Hand einen Konter ausführen oder eine folgende Technik des Gegners/ der Gegnerin blockieren kann. Unterstützend zur Blockbewegung der Arme dient die Beinarbeit, mit derer die Distanz verlängert oder verkürzt werden kann. So soll der Block eindeutiger für die Kampfrichter erkennbar werden.



*Geblockter Kizami-Tsuki*

## Kontern

Beim Kontern unterscheidet man zwischen direkten und indirekten Kontern. Direkte Konter zielen darauf ab, einen eigenen Angriff in die Auftaktbewegung einer Technik des Gegners/ der Gegnerin zu starten. Dabei sind eine enorme Aufmerksamkeit und Antizipation entscheidend. Direkte Kontertechniken können als Fuß- oder Fausttechnik ausgeführt werden und nutzen die Angriffsbewegung des Gegenübers zum eigenen Vorteil. Beim indirekten Kontern wird die Angriffstechnik des Gegners/ der Gegnerin ins Leere laufen gelassen, indem eine Ausweichbewegung ausgeführt wird. Zusätzliches Blocken sichert den Angriff ab. Im Anschluss daran folgt eine schnelle Kontertechnik in die Ausklangphase des Gegners/ der Gegnerin. Auch hier können Faust- oder Fußtechniken ins Ziel gebracht werden. Generell sind beim Kontern eine gute Beinarbeit und schnelle Reaktionszeiten erforderlich.



*Konter in die Vorwärtsbewegung der Kämpferin in Rot durch Kämpfer in Blau mit einem Kizami-Tsuki*

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Joachim Grupp	Shotokan Karate - Kumite	Aachen	2009	Meyer & Meyer Verlag
Deutscher Karate Verband e.V.	Kata- und Kumite Wettkampfregeln. Deutsche Übersetzung. 01.01.2019	Gladbeck	2019	

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Robin Winters
Bilder Seite 17	Celine Hoffmann

### Video

Nummer	Urheber
1-11	Robin Winters, Celine Hoffmann

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Robin Winters/ Lehramtsstudent	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz, Campus Koblenz