

Karate für Zwischen den Trainingseinheiten

An mich wurden mehrere Anfragen nach einem Training für Zwischendurch gestellt, die man sowohl zur Vorbereitung auf eine Gürtelprüfung als auch als Ablenkung bei zu langen Ferien (ob gewollt oder ungewollt) nutzen kann.

In dieser Datei werde ich darauf versuchen bestmöglich einzugehen.

Zunächst werdet ihr hier viele Links finden, die für euer Training relevant also wichtig sind.

Anschließend werde ich euch einen allgemeinen Trainingsplan zeigen, den ihr jederzeit selbst anwenden könnt.

Hajimemashou!(Fangen wir an!)

Nützliche Links

Unsere Vereins-Seite (Für Zeiten, Prüfungsprogramme, etc.)

<http://skv-yamato.de/>

Unser Dachverband (Trainer-Weiterbildungen, etc.)

<http://klvmv.de/>

Franks Youtube-Kanal (mit vielen Katas und Anwendungen)

<https://www.youtube.com/channel/UCC03I-Ck5oZVrJ-2cjztxiA>

Repetitio mater studiorum - Wiederholung ist die Mutter der Lernarbeit

Wie ihr schon wisst, wird man nur durch Wiederholung besser, und schließlich zum Meister. Also ist der Kern des Trainings die Wiederholung.

Natürlich kann man nur wiederholen, was man vorher gelernt hat - deshalb ist es umso wichtiger im normalen Training gut auf zu passen.

Wenn wir jetzt gerade in einer (Zwangs-)Pause sind, ist es natürlich schwierig, Neues zu lernen.

Wir können aber wunderbar, bereits Bekanntes wiederholen und üben.

Die drei Säulen im Training

Im Training lernen und üben wir hauptsächlich drei große Bereiche im Karate. Das sind Kihon, Kata und Kumite.

Kihon sind die Grundtechniken und deren korrekte Ausführung, damit wir unseren Körper lange erhalten und gleichzeitig hohe Wirksamkeit in der Technik erzielen können.

Kata sind feste Formen in denen wir bestimmte Kampfsituationen ohne Partner üben können. Sie bestehen aus mehreren Kombinationen von Techniken. Diese Kombinationen und ihre Abfolge ist fest vorgeschrieben.

Kumite sind, vereinfacht ausgedrückt, Partnerübungen.

Für unser Training zu Hause konzentrieren wir uns auf *Kata und Kihon*, da nicht jeder einen Trainingspartner zu Hause hat.

Außerdem üben wir nur 2 der Übungen von unten pro Tag. (Ihr könntet natürlich auch mehr machen, aber 2 sind schon ein guter Start und ihr wollt ja auch an den anderen Tagen noch etwas zu tun haben).

Wenn Ihr alle Übungen wenigstens einmal gemacht habt, fangt ihr einfach wieder von vorne an, denn "Wiederholung ist die Mutter der Lernarbeit".

Wenn ihr etwas *nicht (mehr) wisst* oder Übersetzungshilfe braucht (zum Lesen der Prüfungsprogramme) könnt ihr entweder auf Franks Youtube Kanal nachschauen, ob sich

dort eure Frage beantworten lässt, oder ihr schreibt mir eine Mail (oder in die Whatsapp-Gruppe).

Zu Hause trainieren

Kata üben

Der einfachste Weg, Kata zu üben ist es, sie in ihrer normalen Form (also kraftvoll, mit den richtigen Pausen) dort zu 'laufen', wo es der Platz erlaubt.

Aber es ist nicht der einzige Weg.

Beim Üben zu Hause suche dir eine der unteren Varianten aus und führe sie durch.

Wenn du dir bei einer Kata nicht mehr ganz sicher bist, schaue auf Franks Youtube-Kanal nach, dort sind viele Kata gezeigt, sogar mit der entsprechenden Bunkai(Anwendung).

Schauen wir uns deshalb weitere Varianten an:

1. **Kata als Erwärmung:** Nimm deine Lieblings-Kata und laufe sie zunächst sehr locker und eher schlapp (ich weiß, das könnt ihr besonders gut) - also so, dass der Ablauf stimmt, aber vielleicht die Techniken nicht ganz korrekt sind und alles auch eher in einem 'Wisch' durchläuft.
Jetzt laufe dieselbe Kata noch einmal, diesmal aber mit dem Augenmerk darauf, alle Techniken ganz sauber zu machen und auch die Fußstellungen deutlich zu zeigen. Jetzt ist es nicht so wichtig, wie lange die Pausen sind. Insgesamt ist diese Variante eher langsam.
Zum Abschluß laufe die Kata im Prüfungs-/Wettbewerbs-Modus. Also kraftvoll, sauber mit gutem Timing und den richtigen Pausen, lauten Kiai.
Jetzt solltest du gut warm sein.
2. **Kata als Knobelspaß:** Laufe deine Lieblingskata zunächst normal. Anschließend als Ura-Kata (also seitenverkehrt) und als drittes läufst du sie als Go-Kata (von der letzten Technik zur ersten).
Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. Besonders dann, wenn du vorher diese Kata noch nie in diesen Varianten gelaufen bist.
3. **Kata-Liste:** Eine ganz einfache Variante der Wiederholung ist es, nacheinander alle Kata zu wiederholen, die du kennst. Fange bei der ersten Kata (Taikyoku Shodan) an. Dann läufst du jede weitere Kata, die du kennst. Bei manchen ist die Liste kürzer, bei anderen länger. Höre erst auf, wenn du alle Kata gelaufen bist.
4. **Kata-Karussell:** Diese Übung empfiehlt sich besonders für Schüler der höheren Grade. Es ist ein Mix von Nr.2 und Nr.3 und aus unserem normalen Training bekannt. Beginne mit deiner Lieblings-Kata - die machst du als normale Kata. Dann läufst du deine Zweit-Liebings-Kata als Ura-Kata. Anschließend eine dritte Kata als Go-Kata. Du kannst das Karussell natürlich mit allen Katas füllen, die du kennst. Wechsle dabei immer Normal/Ura/Go ab, damit du ein bisschen Herausgefordert wirst.
5. **Kata Visualisierung:** Diese Übung ist perfekt, wenn man nur wenig Platz hat, oder schon im Bett liegt. Schließe also deine Augen und stelle dir vor, wie du im Karate-Gi (Anzug) dich bereit machst deine Kata zu laufen. Blende alle anderen Geräusche aus und konzentriere dich nur auf die Kata. Stelle dir vor, wie du den Namen kräftig

und deutlich sprichst. Und jetzt stelle dir weiter vor, wie du die Kata läufst. Du solltest dabei besonders auf deine Techniken achten.

In diese Übung bewegst du dich nur im Geiste, also in deiner Vorstellungskraft. Und auch deine Kiai (Kampfschreie) machst du nur in deinem Kopf.

Für Fortgeschrittene: Versuche doch einmal Varianten 2. und 4. Zu visualisieren!

Kihon üben

Kihon ist der Oberbegriff für die Grundtechniken. Wenn wir Kihon-Waza üben, wollen wir die korrekte Technik erlernen, die es uns erlaubt, unseren Körper gesund zu halten und gleichzeitig größtmögliche Kraft zu erzeugen.

Uns spielt in die Karten, dass unser Körper das auch will.

Eure genaue Kihon-Waza findet ihr in euren [Prüfungsprogrammen](#).

Jedes Kihon-Programm unterteilt sich in Abwehr-Techniken (Kihon Teil 1) und Beintechniken (Kihon Teil 2).

Denk daran, dass Kihon immer zuerst mit Links beginnt und sich der Durchgang mit rechts direkt anschließt.

Hier also Varianten zum üben:

1. **Kihon-Kombinationen einzeln üben:** Bei dieser Variante schaut ihr euch zunächst die einzelne Kombination an und übt diese 3-5 Mal, jeweils links und rechts - bis ihr euch mit dem Ablauf sicher seid.
Dann wiederholt ihr sie noch einmal 5 Mal (je links und rechts), achtet jetzt aber noch genauer auf saubere Technik und Fußstellung.
Zum Abschluß wiederholt ihr diese Kombination noch einmal 3-5 (je links und rechts) Mal mit Kraft und sauberen Techniken und Kiai nach der letzten Technik.
2. **Kihon komplett:** Führt euren Kihon-Teil 3 Mal komplett durch. Nach jeder Kombination eine kurze Pause (wie in der Kata), die letzte Technik mit Kiai. Jedes Mal etwas kräftiger und besser.
3. **Kihon-Kraft-Training:** Jetzt kombinieren wir Technik-Training und Kraft-Training.
 - a. *Nach jeder Technik:* machen wir im ersten Durchgang 1 Liegestütz, im zweiten Durchgang 2 Idori, im dritten Durchgang 1 Hockstrecksprung, und im vierten Durchgang 1 Rumpfbeuge aus der Bauchlage.
 - b. *Nach jeder Kombination:* machen wir im ersten Durchgang 3 (die Großen 5) Liegestütze, im zweiten Durchgang 6 (die Großen 12) Idori und im dritten Durchgang 3 (die Großen 5) Rumpfbeuge aus der Rückenlage.
4. **Kihon-Zeitlupe:** Jetzt üben wir unseren Kihon-Teil 3 Mal hintereinander und werden bei jedem Mal langsamer. Ihr könnt gerne die Zeit beim ersten (normalen Durchgang) stoppen. Nehmt euch dann beim zweiten Durchgang doppelt so viel Zeit. Und dann beim Dritten Durchgang noch einmal doppelt so viel. Nutzt die zusätzliche Zeit, um die Techniken besonders sauber und die Stellungen ganz genau zu machen.