

Swiss Karatedo Renmei – Ausbildungskurs für Turniere

Kihon Ippon Kumite

Einleitung

Das Kihon Ippon Kumite gehört in die Kumite- Gruppe des " YAKUSOKU KUMITE " (abgesprochenes Kämpfen). Innerhalb dieser Gruppe gibt es viele weitere Kumiteformen. Die andere Kumite- Gruppe bezieht sich auf die " JIYU KUMITE " Formen (freies Kämpfen). Wir möchten uns hier mit dem Kihon Ippon Kumite auseinandersetzen. Das Kihon Ippon Kumite ist eine grundschulmässige Partnerübung, bei der mit einer Technik in einem Schritt angegriffen wird. Der Angreifer (Tori) führt eine vorher angekündigte Angriffstechnik aus. Der Verteidiger (Uke) wehrt diesen Angriff ab und kontert mit einer oder mehreren Techniken.

Ablauf von Kihon Ippon Kumite

Auszug aus dem Sportreglement des SKR

Shiro ohne, Aka mit rotem Markierungsgürtel halten sich ausserhalb der Kampffläche bereit. Auf die Aufforderung des HKR grüssen die Kinder zuerst die Kampffläche und begeben sich dann auf das Tatami, um sich dort gegenseitig mit „Rei“ zu grüssen. **Shiro nimmt seine markierte Position ein. Aka nimmt gegenüber seine Position in der korrekten Distanz ein.** Notfalls korrigiert der HKR diese Distanz. **Aka nimmt nun seine Angriffsposition ein (Gedan Barai in Zenkutsu Dachi, mit rechtem Bein zurück) und sagt laut die Stufe und Art des Angriffes an (z.B. Jodan Oi Zuki). Danach führt Aka, nach einer kurzen Pause, seinen Angriff durch. Dieser Angriff muss von Shiro zuerst abgewehrt werden. Anschliessend erfolgt der Gegenangriff. Nach dieser Aktion gehen beide Kinder in die Ausgangsstellung „Shizentai“ zurück.** Aka führt in dieser Weise die geforderte Anzahl Angriffe durch. Danach beginnt Shiro mit seinen Angriffen in der oben beschriebenen Weise. Beide Kämpfer warten das Urteil des HKR ab und grüssen sich daraufhin gegenseitig. Sie verlassen die Kampffläche rückwärts und grüssen diese ausserhalb des Tatami.

Vereinfachte und reduzierte Beschreibung des Ablaufs

Der Gruss (Rei) ist wichtig und soll durch den Hauptkampfrichter verlangt werden! (vor und nach dem Kumite!)

Aktion:

1. **Shiro nimmt seine markierte Position ein**
2. **Aka nimmt gegenüber seine Position in der korrekten Distanz ein**
3. **Aka nimmt nun seine Angriffsposition ein**
4. **Danach führt Aka, nach einer kurzen Pause seinen Angriff durch**
5. **Dieser Angriff muss von Shiro zuerst abgewehrt werden**
6. **Anschliessend erfolgt der Gegenangriff von Shiro**
7. **Nach dieser Aktion gehen beide Kinder in die Ausgangsstellung „Shizentai“ zurück.**
 - a. Shiro steht vorwärts auf die markierte Position. (Shizentai)
 - b. Aka steht rückwärts auf. (Shizentai) Aka nimmt erneut die korrekte Distanz ein.
 - c. Aka führt in dieser Weise die geforderte Anzahl Angriffe durch.

Wichtige Punkte:

- Füsse mittig auf der Linie!
- Distanz abmessen! Augenmass!
- Ansagen der Angriffstechnik!
- Pause einhalten!
- Abwehrtechnik ersichtlich!
- Technik stehen lassen!

Danach erfolgt der ganze Ablauf in umgekehrter Rollenaufteilung.

Swiss Karatedo Renmei – Ausbildungskurs für Turniere

Bewertungs- und Entscheidungskriterien

(Zusammenfassung aus anderen Reglementen)

Da es sich beim Kihon Ippon Kumite nicht um eine Kumiteform mit den üblichen Bewertungs- und Entscheidungskriterien handelt, können die vorhandenen Reglemente nicht einfach übernommen werden. Das Kihon Ippon Kumite unterliegt einem vorgeschriebenen Ablauf ähnlich einer Kata. Deshalb können als Entscheidungskriterien durchaus auch Punkte aus den Kata- Kriterien bewertet werden. Nachfolgend seien die Wichtigsten aufgeführt.

1. Das Kihon Ippon Kumite soll kompetent demonstriert werden. Es muss ein klares Verständnis der darin enthaltenen Karatetechniken ersichtlich sein.
2. Korrekte Stellungen (Dachi): angemessene Spannung in den Beinen und Füßen flach auf dem Boden. Das ist die Grundlage für eine realistische Demonstration.
3. Die korrekte Form (Kihon) der verwendeten Techniken muss vorhanden sein.
4. Eine korrekte Distanz vor, während und nach der Aktion.
5. Gutes Timing
6. Eine kraftvolle Ausführung soll in Bezug zum Alter und der Entwicklung des / der Karateka bewertet werden.

Erläuterung – Präzisierung

- a) Ziel und Zweck von Kihon Ippon Kumite ist die Anwendung der Grundschulbewegungen mit einem Partner.
- b) Daher steht an erster Stelle der korrekte und effektive Block einer (genau bekannten) Angriffstechnik (blockieren, nicht einfach fliehen!).
- c) Danach soll mit vollem Körpereinsatz in der richtigen Distanz zielgenau eine Kontertechnik (oder eine Kombination) zum Partner geführt werden. Deshalb bleibt der Partner stehen (bessere Überprüfung der eigenen Distanz und Zielgenauigkeit).
- d) Timing ist wichtig, darf hier aber nicht falsch verstanden werden! Der Angreifende darf keine täuschenden Bewegungen ausführen, um in einem besseren Timing seine Technik zu landen.