SKIF Seminar Tokio /Japan

Mitschrift vom Teilnehmer: Markus Boy 5. Dan Dojo Kamakura

Die Karateka haben sich nach dem gemeinsamen Aufwärmen in den Bereichen A-D nach Themenschwerpunkt und Instructor in der Halle aufgeteilt.

Bereich A - Ishikawa Shihan :

Schwerpunkt: Kihon/ Anwendung mit dem Partner

Grundstellung		Bemerkung
Heiko-dachi	Oi-zuki links /rechts vor Gyaku-zuki links/rechts vor	Schwerpunkt in der Mitte halten

Zenkutsu-dachi	Gyaku-zuki im Kreis in allen Richtungen drehen; dann der Gleiche Ablauf mit Mai-geri; erneut die Drehung Gyaku-zuki; Gedan Barai im Kreis	Richtung N-W-S-O

Heiko-dachi	Knie anwinkeln und Mai Geri nach vorne ausführen	Körperspannung auf einer Linie nach vorne!

Partnertraining im Kamae	Schritt vor Oi-Zuki Timing Angriff vor Jodan Oi-zuki ->Age-uke, chudan Oi-zuki -> uchi-Uke, Mae-geri -> Gedan-barai …. alle Blocktechniken über den Rücken drehen 360 Grad-> geschlosse Seite, offene Seite, geschlossene Seite	1. Faust und Bein zusammen 2. Faust zuerst dann Bein vor 3. Zuerst das Bein dann die Faust

Sonstiges:
Anmerkung 5+5 = 10 nicht 9 oder 11 die ausführende Technik nicht irgendwie erarbeitet sondern korrekt!

Kancho Nobuaki Kanazawa auf der Bühne :

Schwerpunkt : Chudan-kamae Haltung – Kumite

Heiko-dachi	Ausführung der Technik Tate-shute	zurückziehen und wieder vor
Zenkutsu-dachi	Suri-ashi Gyaku-zuki tief vor und vorderen Fuß suri-ashi zurück Tate-shute; anschließend Gyaku-zuki; vordere Fuß Mawashi-geri zurück Tate-shute	
	Mit Partner(Kind) Ota City Residenz zu dritt @-@-@	Beide Partner mit dem gleichen Bein vor (rechts vor, links vor) 5 x Gyaku-zuki und den Partner vor mir im Kreis wechseln und weiter machen!

Bereich B - Kanazawa Daizo Sensei:

Schwerpunkt:Partnertraining / SKIF Jiyu Ippon Kumite

Fussstellungen der Folgenden Ablauf zuerst einzeln geübt:

1. Heiko-dachi direkt Oi-zuki aus der Grundstellung in den Zenkutsu-dachi vor und Hikite (Hinweis, dass der kleine Finger von der Zuki Haltung weit genug gedreht wird)

2. Fudo-dachi in der Gyaku-zuki (Den vorderen Fuß die Ferse nach außen drehen und zurück)

3. Im Shiko-dachi Gedan-barai vor und zurück gelaufen (Gesicht zeigt immer nach vorne ! Kein Mawate)

4. Uchi-uke im Hagentsu-dachi ; Gyaku-zuki vor, mawate und nochmal vor

5. Nekoashi-dachi vor gehen und über den vorderen Fuß rollen; das gleiche Rückwärts

6. Mawashi Kage-zuki vor, mawate und erneut den Ablauf - erster Schritt Armwechsel und dann drehen; beim Konter die Kraft des Standes etwas nach oben „ziehen“

Im Anschluß in einem Ablauf !

Chudan Jiyu Kamae	SKIF Jiyu Ippon Kumite alle Formen mit Partner	
		Angreifer teilt die Blocktechnik mit Jodan 3; Mae-geri 2 ; Mawashi-geri 3 ….

<u>Allgemeines Referee Training an den Pools:</u>

- Zusammenspiel der Fukushin und Sushin fördern
- Deutlich kommunizieren mit den Fahnen
- Timing beim Vorgehen zur Kampfmitte parallel mit dem Sushin

(Warm up für Alle mit Hiyori Kanazawa auf der Bühne)

Bereich C - Suzuki Ryusho Sensei

Schwerpunkt: Kata Gojushiho-dai

Zuki und Mae-geri im Heiko-dachi

Anmerkungen zur Ausführung der Kata Gojushiho-dai:

1. Erste Ausholbewegung zeigt die Hüfte nach vorne !

2. Beim Kokutsu-dachi das Timing beim kreuzen der beiden Arme beachten

3. Bei der Technik Gedan Shute Chudan Shute waagerecht die Hüfte nach vorne drehen und wieder öffnen

4. Beim ausführen der Folgetechnik die Hand gerade nach vorne zum Angreifer; die Anschließenden beiden Shute Techniken zeigen nach unten (lösen der Hand am Unterarm und das herunter „klappen“ der Hand. Sauberes Ausführen die zusätzlichen offenen Hand an der Innenseite vom Arm.

5. Beim Mawate liegt die linke Hand von der Schulter ausgehend nach unten (Gedan)

6. Beim Mawate Shute Uke diesmal kreisförmig von oben direkt Shute (nicht von unten)

7. Beim folgenden Gyaku Uchi-uke muss der Fuß nicht unbedingt zurückgezogen werden. Durch das heranziehen wird in der Anwendung die Distanz erweitert

8. Zum Abschluss den Körper Einsatz durch vorschieben bzw. Einsatz der Hüfte verstärken

Anwendung mit Partner :

Angriff chudan Oi-zuki ...

Kontern mit Kaishu kosa-gamae mit dem außen Shute und Gedan als Angriff zum Körper-> den Angriff durch das eindrehen der Hüfte und öffnen den Angreifer nach vorne in den Gedan Shute ziehen

Angriff mit Chudan Shute gerade vor ...

Angreifer fasst den Unterarm, von oben die Faust durch das Einhaken/ Schnappen lösen . Anschließend durch die Körperdrehung den Angreifer zur offenen Seite ziehen bzw. zu Boden bringen/ Rollen.

Letzte kreisförmige Bewegung Ryo kaishu-gamae …

Angriff Chudan Oi-zuki blocken; Angreifer Gyaku-zuki ; das obere Handgelenk nach oben schnappen und im nächsten Schritt über den Fußballen nach vorne stoßen!

Sonstiges:

Timing so ausführen, dass der Ablauf der Technik von einer Einheiten Skala von 0-10 angesetzt wird. Z.B. Technik Kakiwate-uke: 1-3 schnelles Ausholen (Arme kreuzen) 4-10 langsame Ausführung bis zum Ende ! Anwendung bei allen Abläufen möglich.

Bereich C- Shuseki Murakami Shihan

Schwerpunkt: Kata Unsu

Warm up:
Gyaku-zuki im Zenkutsu-dachi 180 bzw. 90 Grad aus der Körpermitte ausführen. Die beiden Füße drehen in die Richtigung der Technik ; nicht über die beiden Ballen bzw. Ballen und vorderen Fuß !

Anmerkungen zur Ausführung:

1. Bei der erste Ausführung Kaiun no te die Faust leicht zeitversetzt öffnen, nach dem Zusammentreffen der beiden Ellenbogen die Hände nach außen. -> darauf achten, dass beide Hände auf der gleichen Höhe sind.

2. Beim ausführen der Technik Morote Ni-keito-gamae nicht seitlichmit den Händen an den Oberschenkeln „klatschen“ -> keine Bedeutung! Die Technik wird etwas seitlich geneigt gehalten. Die Haltung vom Oberkörper bleibt ruhig -> Besenstiel unter den Daumen halten, so dass keine Zusätzliche Spannung entsteht! Bei der kreisenden Bewegung ist nur der große Zeh auf dem Boden. Beim zurückdrehen der vordere Ballen vom Fuß.

3. Tate Shute Mawate, vor dem kasei mawashi-geri am Boden, kreisförmig zur Seite -> Anmerkung, dass Nakayama mit dem Ellenbogen gearbeitet hat!

4. Beim nach vorne bewegen tai-otoshi in Richtung Boden (über das Knie) auf die Haltung beider Arme achten. Prinzipiell die Hände nach innen, damit der Oberkörper zur nächsten Technik im Kiba-dachi gedrückt werden kann.

5. Die beiden geöffneten Hände Kaiun no te so lange halten wie möglich—> Beispiel mit 2 Partnern, die weggedrückt werden und im letzten Moment Angegriffen werden. Daher zu erste der Hüfteinsatz und dann die Technik keito-uke mit ushiro teisho-barai ausführen.

6. Das Ausführen des Gyaku Jodan Haito-uchi mit Partner gezeigt: Mit einem Obi vom Boden zum „Hals“ locker um den Hals gebunden. Mit der linken Hand festgehalten und mit rechts die Technik ausgeführt- direkt und kreisförmig

<u>Sonstiges:</u>

- Beim Kata Ablauf beim Turnier sind die Fukushin/ Sushin für die Bewertung der Leistung verantwortlich.Die Bewertung deiner Leistung beim Training im Dojo bist du selber und musst korrekt erarbeiten !

- Grundlegende Bewegungselemente:

1. Schnell : langsam

1. Locker: Kraft

1. Körper Innenseite : Außenseite Einsatz

Die drei Bewegungselemente miteinander verknüpfen, um die Ausführung zu perfektionieren!

-Die Ausführung der Techniken in den Kata können nach eigenen körperlichen Möglichkeiten betont werden. Wenn zum Beispiel die Beintechniken nicht mehr zum Kopf/Jodan ausgeführt werden können und im Bereich von Chudan liegen, wird die Betonung /Stärke auf die Folgetechnik gelegt.

Oss