

Training für das Kumite

Trainiere mit einem unsichtbaren Gegner, ähnlich wie in der Kata

Trainiere jede Kumiteform (soweit bekannt) jeweils als Angreifer und als Verteidiger.

Beginne langsam und steigere dann Dynamik, Kraft und Geschwindigkeit.

Stelle dir einen Gegner vor, der deine gleiche Größe hat.

Ziele beim Kontern und auch als Angreifer auf körperempfindliche Stellen.

Gohon Kumite 5x angreifen danach kontern (Saubere Grundschule)

Ich bin Angreifer, danach bin ich Verteidiger.

Kihon Ippon Kumite 1x angreifen danach kontern (saubere Grundschule)

Ich bin Angreifer, danach bin ich Verteidiger

Jiyu Ippon Kumite aus Kame 1x angreifen Verteidiger erst bocken dann kontern.

Ich bin Angreifer, danach bin ich Verteidiger

Probiere beim **Jiyu Ippon Kumite** als Verteidiger stets verschiedene Block- und Kontertechniken.

Jiyu Kumite (Freikampf)

In Gedanken: Stelle dir zunächst einen Gegner vor, der dich auf unterschiedliche Weisen angreift. Überlege dir, wie du den jeweiligen (vorgestellten) Angriff abwehrst und welche Kontermöglichkeiten du hast.

In der Praxis: Trainiere die von dir vorgestellte Situation zunächst langsam mit Wiederholungen. Danach trainiere die Situation 3x stark.