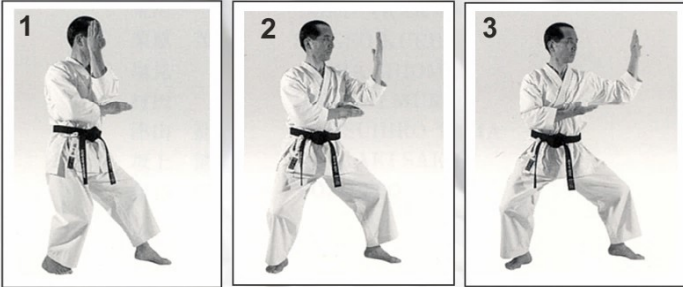


“Kihon”- Die Grundschule

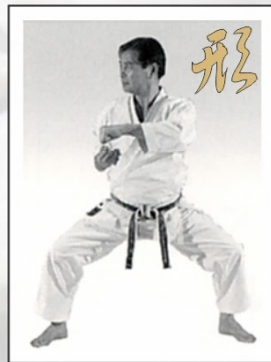
Kihon ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch sehr anstrengend, und dadurch vor der Kata und dem Kumite wohl die Übungsform mit dem stärksten meditativen Charakter. Im Kihon gibt es kein Ausweichen vor sich selbst. Man kann sich, seinen Körper und Geist und seine Gefühle, entweder ignorieren oder sich mit ihnen auseinandersetzen.



Der genaue Bewegungsablauf, eines Shuto Uke in der Position Hidari Mahanmi Nekoashi Dachi.

“Kata”- Die Form

Kata ist eine Zusammenstellung, der im Karate vorkommenden Abwehren, Schlagtechniken, Fauststößen und Trittechniken in logischer und genauer Reihenfolge. Die Kata ist ein Kampf gegen imaginäre Gegner. Die Kata ist heute noch die Höchsthöhe der präsentierten Karatetechnik, die Kür des Karatekas im sportlichen Wettkampf. Hier kann er zeigen, was er an Perfektion, Körperbeherrschung, Überzeugungs- und Gestaltungskraft zu bieten hat. Im Wado-Ryu Karate kennen wir fünfzehn verschiedene Katas.



Die Wado-Kai Katas

Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan



Naihanchi
Kushanku
Chinto
Seishan
Bassai



Wanshu
Niseishi
Jitte
Jion
Rohai

“Kumite”- Die Partnerübungen

Im Karate gibt es verschiedene Varianten der Partnerübungen, die sich in Art und Anzahl der Angriffs- bzw. Verteidigungstechniken unterscheiden und verschiedene Ziele verfolgen. Zum Beispiel, das in der Grundschule gelernte am Partner zu üben oder das Distanzgefühl, Reaktion und die Aufmerksamkeit zu trainieren.

Als höchste Art des Kumite gilt der Freikampf, das “Jiyu-Kumite”. Aber das “Kihon Kumite” ist wohl die anspruchsvollste Übungsform mit Partnern.

Bei diesen zehn Partnerübungen geht es darum, die Prinzipien des Wado-Ryu Karate vorzuführen respektiv zu trainieren. Das Kihon-Kumite begleitet den Wadokai Karateka bei den Prüfungen bis zum Grossmeistergrad.

“Kihon Kumite” Wichtige Punkte und Prinzipien

Ma-ai - Distanz

Waza - die sauber und stark ausgeführte Technik

Zanshin - die wache Geisteshaltung

Yomi - das Wahrnehmungsvermögen

Sahô - die gegenseitige Verhaltensetikette

Taisabaki - alle Techniken in Koordination; die Form des sich Bewegens; Körperkontrolle

Kawasahi - dem Angriff des Gegners nicht mit Kraft entgegenwirken, sondern ausweichen

Nogare - aus der Reichweite des Gegners entkommen

Nagashi - die Abwehr begleitet den Angriff des Gegners; fließende Bewegungen

Irimi - der Angriff erfolgt gleichzeitig mit der Abwehr; hineingehen in den Gegner