Kumite-spezifischer Test PISTE (ab 2025)

	Teil 1: Technik (U12-U21) *ins Feld unten klicken für Video ↓*	**Teil 2:** Verteidigung (U12-U14) *ins Feld unten klicken für Video ↓*	**Teil 3:** Stepps & Distanzen (U16-U21) *ins Feld unten klicken für Video ↓*	**Teil 4:** Wettkampfsituationen (U16-U21) *ins Feld unten klicken für Video ↓*
Ablauf	**1. Kizami-Zuki** **2. Gyaku-Zuki** **3. *Mawashi-Geri Chudan** (Vorderbein oder Hinterbein) **4. *Mawashi-Geri Jodan** (wenn vorher VB, dann jetzt HB oder umgekehrt) **5. *Uramawashi-Geri Vorderbein** **6. *Uramawashi-Geri Hinterbein** **7. Kombination Hand-Hand** **8. Kombination Hand-Fuss** **9. Freie Technik/Kombination** **10. Freie Technik/Kombination mit Wurf oder Ashibarai** **von diesen 4 Techniken muss mind. eine mit dem linken und eine mit dem rechten Bein vorgezeigt werden* *Wichtig: Alle gezeigten Techniken müssen WKF-Konform sein*	**1. A greift B mit der Schwimmnudel je 2x wie folgt an, B verteidigt:** > Schlag von oben nach unten --> B verlässt die Linie und führt Gegenangriff aus > Schlag seitlich (1x von links/1x von rechts) --> B blockt, geht seitlich weg und wechselt in Gegenangriff > Schlag gerade auf Bauch/Kopf --> B absorbiert und schlägt nach **2. Dasselbe umgekehrt** (Partner B greift an, Partner A verteidigt)	**1. Distanz 0: Clinch und Angriff** **2. Distanz 1 (kurze Distanz):** Angriff 1-Stepp (direkt) **3. Distanz 2 (mittlere Distanz):** Angriff 2-Stepp (indirekt) **4. Distanz 3 (lange Distanz):** Angriff Mehrfach-Stepp (indirekt) **5. Konter direkt** (Distanz frei) **6. Konter indirekt** (Distance frei) **7. Block Fusstechnik und Gegenangriff** (Distanz frei)	**1. 15 Sekunden 0:0** > Ziel von beiden: Senchu holen **2. 30 Sekunden:** **> A führt 1:0 für 15s** >> A muss Vorsprung halten/ausbauen >> B muss 0:1 Rückstand aufholen **> A führt 2:0 15s vor Schluss (Atoshibaraku) mit Hansoku-Chui** >> A muss Vorsprung halten/ausbauen, hat aber Hansoku-Chui >> B muss 0:2 Rückstand aufholen (idealerweise mit Fusstechniken) **3. Dasselbe umgekehrt (Partner B führt)**
Bemerkungen	> 1.-8.: Offensiv > 9. & 10.: Offensiv oder defensiv > U12 mit stehendem Partner > U14 mit hüpfendem Partner (an Ort und Stelle) > ab U16 bewegt sich der Partner wie im Freikampf > Techniken werden nur mit der starken Seite ausgeführt > jede Technik wird einmal gezeigt > der Schwerpunkt der Bewertung liegt auf der technischen Ausführung (siehe WKF-Punktekriterien)	> Dieser Teil wird nur für U12/U14 durchgeführt > der defensive Athlet hüpft an Ort und Stelle > der Schwerpunkt der Bewertungen liegt auf der technischen Ausführung des Blockes und auf dem Bewegungsverhalten	> Dieser Teil wird erst ab U16 duchgeführt > Partner bewegt sich wie im Kumite > Techniken werden nur mit der starken Seite ausgeführt > jede Situation wird einmal gezeigt > in jeder Situation sind Einfach- oder Mehrfachtechniken erlaubt > der Schwerpunkt der Bewertung liegt auf der richtigen Distanz, der Stepps und dem Timing	> Dieser Teil wird erst ab U16 duchgeführt > Verletzungen sind zu vermeiden > Es wird jeweils vorgegeben, wer welche Rolle inne hat > In jeder Situation werden beide in ihrer jeweiligen Rolle bewertet > der Schwerpunkt der Bewertung liegt auf dem Aktions- und Bewegungsverhalten der jeweiligen Rolle
Bewertungskriterien	1 - Technische Ausführung: Korrekte Technik, Körperhaltung/Gleichgewicht 2 - Präzision: Distanz, Genauigkeit, Kontrolle 3 - Athletik/Dynamik: Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit 4 - Fokus und Kime: Entschlossenheit, Konzentration, Zanchin 5 - Timing: erst ab U16, wo sich der Partner frei bewegt	1 - Technische Ausführung des Blockes 2 - Timing: Antizipation, Reaktionsgeschwindigkeit 3 - Bewegungsverhalten: Beinarbeit, Verhalten ausserhalb/innerhalb der Distanz, Linie brechen 4 - Distanzgefühl 5 - Effektivität & Absicherung: Angriff stoppen/umleiten und in Gegenangriff wechseln	1 - Timing: Antizipation, Reaktionsgeschwindigkeit 2 - Distanzgefühl: Verständnis von Distanzen und deren Überwindung 3 - Bewegungsverhalten: Beinarbeit, offensives/defensives Verhalten 4 - Effektivität: Ziel und Zweck der Bewegung/Technik, Schaffung und Nutzung von Raum 5 - Athletik/Dynamik: Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit	1 - Taktisches Verständnis & Kampfintelligenz/-witz: Kampfübersicht, Strategie (z.B Gegner zu Fehler zwingen) 2 - Adaptionsfähigkeit: Flexibilität und Improvisationsfähigkeit 3 - Bewegungsverhalten: Vorbereitung zum Punkten, Störungsarbeit 4 - Athletik/Dynamik: Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit 5 - Wille, Kampfgeist und Eigeninitative
Note	Für jeden Teil wird eine Teilnote 1-4 vergeben (1 = schwach, 2 = mittelmässig, 3 = gut, 4 = sehr gut). Die Endnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der Teilnoten.			

Version DE: 01.04.2026