



Gerhard Jedliczka

Kumite-Kihon

Grundtechniken des Karate-Wettkampfes



Inhalt

Einleitung – Gerhard Jedliczka	05
Vorwort – Prof. Dr. habil. Gerhard Lehmann	10
Vorwort – Georg Rußbacher	11
Vorwort – Dr. Günther Bitzer-Gavornik	12

Kapitel 01 – Karate-Do und Sportkarate

Karate-Do	15
Sportkarate	17
Karate-Do und Sportkarate	19

Kapitel 02 – Sportkumite

Entwicklung des Sportkumite	21
Wertungstechnik	23

Kapitel 03 – Kumite-Kihon

Definition	27
------------------	----

Technische Grundlagen

28

– Distanzen	28
– Kampfstellung	29
– Kampfhaltung	30
– Bewegen auf der Matte (Beinarbeit)	31

Angriffstechniken

34

Einzeltechniken	34
– Fausttechniken	34
– Fußtechniken	36

– Fegetechniken	43
– Wurftechniken	45
Kombinationen	47
– Faust-Faust-Kombinationen	47
– Faust-Fuß-Kombinationen	53
– Fuß-Faust-Kombinationen	58
– Fuß-Fuß-Kombinationen	63
Schlagfolgen	68
– Faust-Faust-Faust-Folge	68
– Faust-Faust-Fuß-Folge	71
– Fuß-Fuß-Fuß-Folge	75
Verteidigungstechniken	79
Deckung, Schutz	79
Blöcke	80
Ausweichen	87
Abschreckung	88

Kapitel 04 – Übersicht

Angriffstechniken	89
Verteidigungstechniken	94

Kapitel 05 – Sport-Kumite-Training

Sport-Kumite-Training	97
– Techniktraining	97
– Situationstraining	99
– Kampfttraining	101

Über den Autor

– Literaturverzeichnis	105
------------------------------	-----