Lehrprobe zur Abschlussprüfung

am 19. Mai 2012

C-Trainer "Breitensport" Fach Karate

Kempo-Partnerkombinationen in anwendbarer Selbstverteidigungsform

Michael Sauer

1. DAN Kempo Karate

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort 3

2. Thema der Lehrprobe 4

3. Gruppenvoraussetzungen 4

3.1 Alter und Leistungsstufen 4

3.2 Trainingszeit 4

4. Trainingsziel 5

5. Ausführung 5

6. Die Karatestilrichtung Kempo Karate 7

6.1 Historie 7

6.2 Der geistige Aspekt 8

7. Die Kempo-Partnerkombinationen "Renzoku-Waza" 8

8. Häufige Fehler 10

9. Gesetzliche Grundlagen der Selbstverteidigung 14

10. Stundengliederung 15

10.1 Minutiöse Zeitplanung 15

10.2 Inhalte/Übungsform 15

10.3 Belastung 15

10.4 Organisationsform 16

10.5 Zielsetzung 16

10.6 Aufbau der Stundengliederung in 4 Phasen 16

11. Stundengliederung einer Trainingseinheit von 90 Minuten (2 Übungsstunden je 45 Minuten) 17

Quellenverzeichnis 39

1. Vorwort

Im Rahmen meiner Ausbildung zum C-Trainer "Breitensport" Fach Karate beim BKB Bayerischen Karate Bund e.V., ist zur Abschlussprüfung am 19. Mai 2012 eine schriftliche Lehrprobe mit Inhalten zur Lehrvermittlung von Trainingseinheiten im Fach Karate vorgeschrieben. Das Thema ist frei wählbar. Ebenso die Gruppenvoraussetzungen im Sinne von Altersgruppe und Leistungsstufe der zu trainierenden Übungsteilnehmer.

Meine Motivation zur Teilnahme am Ausbildungslehrgang entstand nach der 9-monatigen Vorbereitung zur DAN-Prüfung bzw. nach erfolgreichem Bestehen der DAN-Prüfung im Juni 2011. Innerhalb der Vorbereitungszeit merkte ich, dass ich mit meinem Alter von mittlerweile 52 Jahren immer wieder an Motivationsgrenzen gestoßen bin, deren Überwindungen zwar mit mentaler Überzeugung möglich waren, aber gesundheitliche Einschränkungen, teilweise verursacht durch das intensive und ehrgeizige Vorbereitungstraining, den Weg zum gewünschten Ziel nicht immer gradlinig verlaufen ließen. Dabei merkte ich, wie wichtig es ist, für sich selbst eine optimale und "gesunde" Trainingsmethode für ein fortgeschrittenes Alter im Kampfsport zu finden bzw. auszuüben.

Letzter Auslöser zur Anmeldung zum Lehrgang war das Ergebnis einer veröffentlichten Studie der Universität Regensburg. In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Karate Bund e.V. wurden die positiven Auswirkungen des Karatesports wissenschaftlich ergründet. Erstmals konnte Karate signifikante Ergebnisse im Rückgang der Altersdepression und der Sturzprophylaxe wissenschaftlich belegen.[1][2]

"Karate macht Senioren glücklich"

Die Ausbildung zum C-Trainer Breitensport Karate ist für mich die Basis, um im Bereich der Jukuren (Karate der Älteren/Erfahreneren) intensive Trainingsinhalte kennenzulernen und auch zu vermitteln. Stichwort: "Jukurentrainer".[3]

[1] vgl. http://www.chronik-karate.de/material/2012_01_DKV-Magazin.pdf,16.05.2012 | 14:20
[2] vgl. http://www.karate-bayern.de/aktuelles/823-12112011-karate-macht-senioren-gluecklich--pressekonferenz-der-altersevaluation, 16.05.2012 | 14:37
[3] vgl. http://www.richtigfitab50.de/index.php?id=1479, 16.05.2012 | 15:12

An dieser Stelle bedanke ich mich bei meinen Kampfsportfreunden Michael Herrmann, Franz Bruckmeier und Branko Ulaga, die mir bei der Erstellung der Lehrprobe, insbesondere beim "Fotoshooting" in unserem Dojo, für die Bebilderung der Lehrprobe unterstützend zur Seite standen.

Ebenso ein Dank an unsere Cheftrainer Björn Anton und Michael Mair sowie Martin Kraft, die mir über die langen Jahre die fachlichen Lerninhalte des Kempo-Karate interessant und abwechslungsreich, vom Weißgurt zum Schwarzgurt vermittelt haben.

Mein Dank geht auch an den Lehrbeauftragten des Bayerischen Karate Bund e.V., Elmar Griesbauer, der es schaffte mir die Lerninhalte der C-Trainer-Ausbildung realitätserfahren und insbesondere unterhaltend und auflockernd referierend zu unterrichten.

2. Thema der Lehrprobe

Kempo-Karate Partnerkombinationen in anwendbarer Selbstverteidigungsform.

3. Gruppenvoraussetzungen

3.1 Alter und Leistungsstufen

Jukuren – Alter 30 bis 65 Jahre | Schwerpunkt Ü40/Ü50
Graduierte Unter- /Mittelstufe 7. Kyu – 4. Kyu

Die Gruppe unterscheidet sich in ihrer Gesamtheit. Im Training sind weibliche und männliche Kampfsportler, die erst im mittleren Alter ihr Interesse an Kampfsport gefunden haben und bereits seit einigen Jahren Kempo-Karate trainieren. Sowie "Wiedereinsteiger", die in jungen Jahren eine Kampfsportart ausgeübt haben und nun nach mehr als zwanzig oder dreißig Jahren wieder neu daran teilnehmen. Die Gruppe ist in sich gefestigt, die Teilnehmer erscheinen mit wenigen Ausnahmen regelmäßig zum Training und sind integriert. Partnergruppierungen haben sich gebildet. Nur wenige kommen unregelmäßig zum Training, wobei das Fernbleiben oft beruflich bedingt ist. Verschiedene Berufsbilder sind vertreten: Handwerker, Beamte, Angestellte, Selbstständige und Pensionisten. Alle Gruppenteilnehmer haben vor kurzem die Prüfung zum nächsthöheren Kyu bestanden.

3.2 Trainingszeit

Das Trainingsangebot für die Gruppenvoraussetzung besteht an drei Tagen innerhalb der Woche. Jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr. In der Regel trainieren die einzelnen Teilnehmer an zwei Tagen in der Woche.

4. Trainingsziel

Die in der Kempo-Prüfungsordnung festgelegte Ablaufform von fünf der zwanzig verschiedenen Kempo-Partnerkombinationen in der Endausführungsphase auflösen, um daraus eine effektive und realitätsnahe Selbstverteidigungsform in Anwendung bzw. zum Abschluss zu bringen. Ausgewählt wurden die Kombinationen Nr. 1, 2, 7, 8 und 11, da diese in der Abschlussphase ähnlich enden.

5. Ausführung

Die Ausführung der Trainingseinheit von 90 Minuten ist der Gruppenvoraussetzung anzupassen. Das Trainingsziel ist als Vorgabe zu definieren, aber aufgrund der differenzierten Altersstruktur und körperlichen Verfassung nicht immer erreichbar. Zu groß sind hier die Unterschiede in der körperlichen Stabilität, Fitness und Beweglichkeit. Bevor die eigentliche Karate-Technik ausgeübt bzw. erlernt wird, ist eine intensive Einleitung zum Training erforderlich. Basis ist hier der Stundenaufbau in vier Phasen:

Phase I: Einleitung > Vorbereiten – Einstimmen – Aufwärmen – Bereit machen
Phase II: Hauptteil > Belasten – Üben – Lernen – Schulen – Trainieren
Phase III: Schluss > Entspannen – Ausklingen – Entlasten
Phase IV: Analyse > Nachbereiten – Zielfrage

Wobei die Phase IV nicht Bestandteil der Trainingseinheit ist, sondern den Trainer zu einer analytischen Betrachtungsweise führen soll.

Die Einleitung ist der Anlasser für den Trainingsmotor. Wobei die Drehzahl langsam zu steigern ist. Schwerpunkt der Vorbereitung ist die Mobilisierung der Gelenke. In der Folge dann die Dehnung der Muskel und Sehnen sowie Kräftigung der Stütz- und Bewegungsmuskulatur. Somit liegt im Jurukenbereich der Gesundheitsaspekt sehr hoch. Es ist zu beachten, dass möglichst alle Muskelgruppen erreicht, aber insbesondere alle Gelenke, die in der Trainingseinheit eine Rolle spielen, "geschmiert" werden.

Ist der Körper auf Betriebstemperatur, ist die Leistung in Form der Karate-Technik abzurufen und kontinuierlich zu steigern. Die in der Lehrprobe enthaltenen Kempo-Partnerkombinationen sind eher im mittleren Leistungsniveau abzurufen, da der Schwerpunkt in der Endphase der jeweiligen Kombination liegt. Neu angekoppelte Bewegungsabläufe im Sinne der Selbstverteidigung sind erst zu verinnerlichen, bevor diese in realistischer Anwendungsgeschwindigkeit ausgeführt werden.

Die einzelnen Partnerkombinationen sind bereits von der 1. Lernstufe, der Grobform, erlernt und über die 2. Lernstufe, der Feinform, verfestigt worden. Dies war Voraussetzung für das Zeigen der Technik in der Gürtelprüfung, die vor kurzem stattfand. Das Thema der Lehrprobe: "Kempo-Partnerkombinationen in anwendbarer Selbstverteidigungsform" verleitet zur Fortführung mit der 3. Lernstufe, der

Feinstform, die letztlich eine individuelle Erweiterungsform darstellen soll. Da aber diese Erweiterungsform in der Kempo-Partnerkombination erst erlernt werden muss, verwandelt sich die Feinstform in die Grobform, um über die anschließende Feinform in die Endphase zur Feinstform zu gelangen.

Als Trainingsmethoden werden eingangs die Teilmethode und Ganzheitsmethode angewendet. Teilweise auch schon die harte Methode, um die Wirkung von Hebeln und Haltegriffen in der Ausführung zu spüren. Dabei ist wichtig, dass den Übenden bereits vor der Ausführung der "harten" Methode, die Durchführung und deren Wirkung sorgsam zu erklären ist. Hebel, Würger, Griffe und Würfe sind kontrolliert auszuführen. Selbstversuche am eigenen Körper (...wie wirkt ein Hebel am Hand- oder Fingergelenk? ...wie spürt man den Druck auf die Halsschlagader? ...welche Wirkung zeigt der Fingerdruck auf einen vitalen Punkt zwischen Ohr und Unterkiefer?) dienen hier als lehrreiche Spürbarkeiten.

Beim Erlernen der Erweiterungstechnik bzw. in der Anwendung werden sechs von sieben koordinativen Fähigkeiten sensibilisiert.

Kopplungsfähigkeit:	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen, Einzelbewegungen und Operationen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung zu koordinieren, z. B. der Übergang einer Blocktechnik, zur Fausttechnik in eine Hebeltechnik.
Orientierungsfähigkeit:	Fähigkeit, Lageveränderungen des Körpers in Raum und Zeit zu bestimmen und damit die Fähigkeit zur Raum-Zeit-orientierter Antizipation und Bewegungssteuerung, z.B. durch das Vorausahnen von Bewegungsabläufen nach einer angewandten Selbstverteidigungstechnik (Tiefschlag in Genitalien, Oberkörper neigt sich nach vorne).
Differenzierungsfähigkeit:	Fähigkeit, das Erreichen genauer Feinabstimmungen einzelner Bewegungsphasen möglich zu machen und eine präzise Unterscheidung von Kraft- , Raum- und Zeit-parameter zu erreichen, z.B. bei den Höhen Chudan, Jodan, der Distanz.
Gleichgewichtsfähigkeit:	Fähigkeit, Formen des statischen und dynamischen Gleichgewichts während und nach Bewegungsvollzügen beizubehalten und wieder herzustellen, z. B. beim Fußkick.
Reaktionsfähigkeit:	Fähigkeit, zum zweckmäßigen Zeitpunkt mit einer aufgabenbezogenen Geschwindigkeit auf Signale reagieren zu können, z.B. beim Kontern eines Angriffs.
Umstellungsfähigkeit:	Fähigkeit, bei Situationsveränderungen das Handlungs-programm den neuen Gegebenheiten anzupassen, z.B. auf die Finte eines Angreifers zu reagieren, seine eigene Technik umzustellen.

Keine Anwendung findet die
Rhythmisierungsfähigkeit: Fähigkeit, Bewegungen von außen und innen vorgegebener Rhythmen anzupassen, z.B. bei Taktvorgabe, 1-2- - -3 oder 1- - -2-3

Bei der Selbstverteidigung gibt der Gegner den Takt an. Die Angriffe sowie das Kontern der Technik erfolgt nicht im ¾-Takt! Außer der Tsuki eines Angreifers wird als Takt im Sinne von Auftakt der Selbstverteidigung gesehen.

6. Die Karatestilrichtung Kempo Karate

Die Karatestilrichtung Andyoko-Ryu-Kempo-Karate wurde von Renshi (Großmeister) Andreas Busche gegründet. Kempo-Karate ist Mitglied im Bayerischen Karate Bund e.V. (BKB) und im Deutschen Karate Verband e.V. (DKV) und dort als eigenständige Stilrichtung verankert.

Aus sportlicher Sicht gehört der in Deutschland betriebene Stil zu einem der vielseitigsten und kompaktesten der Karatekünste. Zu den Schwerpunkten in der Ausbildung zählen Konditionstraining, Stellungen und Ausweichformen, Block-, Stoß-, Schlag- und Fußtechniken, Fallschule, Würfe, Katas (Formen), Kumite (Kampf) und Kobudo (traditionelle japanische Waffen) wie z. B. Shinai (Schwert), Bo (Stock), Sai-Gabeln und Tonfa! [4]

6.1 Historie

Der japanische Begriff "Kempo" ist abgeleitet von der ursprünglichen chinesischen Kampfkunst "Quanfa" (Kempo und Quanfa werden mit den gleichen Schriftzeichen dargestellt) und bedeutet übersetzt "Weg der Faust" oder "Wissenschaft vom Faustkampf". Quanfa/Kempo ist jedoch nicht nur die Lehre des Nahkampfes mit und ohne Waffen, sondern lehrt auch geistige und körperliche Kultur, die sich aus Jahrhunderten alten Traditionen entwickelt hat. Die Bezeichnung "Kempo" wurde bereits vor langer Zeit für das okinawanische Karate gebraucht.

Bei "Kempo-Karate" handelt es sich um verschiedene Systeme, die aus dem okinawanischen Karate mit erweiterten chinesischen Elementen aus dem Kung-Fu entstanden sind. In den letzten Jahrzehnten hat sich Kempo-Karate auch in den westlichen Ländern verbreitet und weiterentwickelt. Es sind verschiedene Stilrichtungen entstanden. Die Entstehung des Andyoko-Ryu Kempo hat im Verhältnis mit anderen Kampfkünsten eine sehr junge Geschichte und hat sich zu seiner heutigen Form aus dem Andyoko-Do Karate in den achtziger und neunziger Jahren entwickelt.

Der Hauptbestandteil des Trainings in den Schülergraden ist das Erlernen der traditionellen Karatetechniken. Durch den zusätzlichen Einsatz von Kobudo-Waffen

[4] http://www.kempo-karate-bayern.de/geschichte/, 28.04.2012 | 12:10

und Würfen wird schon sehr früh eine hohe Komplexität geschult. In den Meisterstufen wird diese Vielfalt in die realistische Selbstverteidigung umgesetzt. Neben der reinen Technikschulung wird hier auch viel Wert auf Verhaltensweisen und Deeskalationstraining gelegt.[5]

6.2 Der geistige Aspekt

Kempo-Karate ist nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern vor allem eine Lebenseinstellung. Dies spiegelt sich nicht nur in dem Weg zu einem perfekten Kampfkünstler wieder, sondern auch im täglichen Verhalten. Ein Kempo-Karate-Praktizierender (Kempoka) übt sich nicht nur in Körper und Geist, sondern vor allem auch in Seele und Verstand, was ihn letztendlich zu einem Meister des Lebens selbst macht. Bescheidenheit, Friedlichkeit und Harmonie stehen im Vordergrund einer jeden Auseinandersetzung, sei es nun mit einem Gegenüber oder einem anderen Problem.

Schwarzgurte (DAN-Träger), die die Lehre letztendlich auch weitergeben sollen, werden unter vielen Gesichtspunkten ausgewählt. Ein DAN-Träger muss viele Aspekte des Karate abbilden können. Deshalb kann nicht jeder, wenn auch sportlich dazu in der Lage, im Kempo seinen Meistergrad ablegen. Diese Ehre gebührt nur demjenigen, der sich durch seine komplette Lebenseinstellung (Fairness, Vorbild, Ehrgeiz, Selbsteinschätzung, Persönlichkeit und Charakter) über Jahre hinweg erarbeitet hat.[6]

7. Die Kempo-Partnerkombinationen "Renzoku-Waza"

Ein unverzichtbarer Bestandteil zur sportlichen und geistigen Entwicklung im Andyoko-Ryu-Kempo-Karate ist die Prüfungsordnung. Darin gliedern sich die Übungsinhalte zur Ausbildung eines Kempokas vom Anfänger bis zum Meister. Der Weg eines Kempokas zum Meister, zum Schwarzgurt, zum DAN-Träger ist klar strukturiert und in Entwicklungsstufen unterteilt. Diese Einteilung erfolgt in Leistungsgraduierungen, innerhalb eines Graduierungssystems. Jeder Leistungsgrad wird einer Gürtelfarbe zugeordnet. Zum Erlangen des nächsthöheren Schüler- bzw. Meistergrades werden Prüfungen nach einem Prüfungsprogramm und einer festgelegten Mindestwartezeit vor einem Prüfungsgremium abgelegt.

Abbildung 1 Titelseite Prüfungsordnung

Inhalte der Prüfungsordnung sind unterschiedliche Übungsformen u.a. in der Grundschule, in den Partnerkombinationen und in Katas festgelegt.

[5] http://www.kempo-karate-bayern.de/geschichte/, 28.04.2012 | 12:10
[6] http://www.kempo-karate-bayern.de/geschichte/, 28.04.2012 | 12:10

Hinsichtlich der Lehrprobe zeigt folgende Aufstellung die Zuordnung der zwanzig Pflicht-Partnerkombinationen im Kempo-Karate zu den Kyu-Graden. Zu bemerken ist, dass die einzelnen Kombinationen mit keinem Fachausdruck genannt werden, sondern in der Ziffernfolge 1 bis 20 den Kempo-Kyu-Graden zu geordnet sind. Lediglich der Oberbegriff "Renzoku-Waza" bezeichnet die Gruppierung der zwanzig Kempo-Partnerkombinationen. [7]

10. Kyu		keine Kombinationen
9. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 2
8. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 4
7. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 6
6. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 8
5. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 10
4. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 12
3. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 14
2. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 16
1. Kyu		Kombination Nr. 1 bis Nr. 18
1. DAN		Kombination Nr. 1 bis Nr. 20

Die Ausführungen der Kempo-Partnerkombinationen erfolgen im Kihon Ippon Kumite. Wobei das Kumite bzw. die verschiedenen Kumiteformen eher dem Wettkampf und nicht der Selbstverteidigung zuzuordnen sind.

Ziel: Langes, starkes und punktgenaues Angreifen aus dem Stand heraus. Starke Abwehr aus einer schwierigen Stellung (Hachiji-Dachi). Gleichzeitige Vorbereitung eines sauberen, kraftvollen Gegenangriffs. Einüben besonderer Verteidigungskombinationen.

Fehler: Schwacher, unrealistischer Angriff, der Fehler der Verteidigung nicht aufdeckt. Schlechter Stand nach der Verteidigung und somit ungenauer und schwacher Gegenangriff. Zu frühes Auflösen der grundschulmäßigen Techniken zugunsten von kampfmäßigen Formen mit der Folge unsauberer und unkontrollierter Techniken.

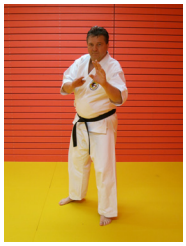
Jede Kumite-Form hat seine Fehler und Schwächen. Deshalb wird im Kempo-Karate nur bis zum 1. Kyu die Partnerkombination im so genannten Kihon Ippon Kumite ausgeführt. Ab bzw. zur ersten DAN-Prüfung wird die starre Kombinationsform aufgelöst und zu einer anwendbaren Selbstverteidigungsform erweitert.

[7] Mair, Michael/Anton, Björn: Kempo-Karate-Andyoko-Ryu Prüfungsordnung, Garching, 1.Auflage 2008

8. Häufige Fehler

Bei der aufgelösten bzw. angewandten Selbstverteidigungsform gibt es keine exakt ausgerichteten Stellungen oder exakt festgelegte Techniken. Die Ausführung erfolgt nicht grundschulmäßig. Jeder Kampfsportler wird für sich, seine eigene individuelle und effektive Lieblingstechnik bevorzugen. Trotzdem sind die Erweiterungsformen der Kempo-Partnerkombinationen im Ablauf festgelegt. Wobei die einzusetzenden Techniken durchaus variieren können:
...statt Tate-Tsuki > Empi-Uchi
...statt Hiza-Geri > Low-Kick
...statt Jun-Tsuki zum Kinn > Haito-Uchi zur Schläfe

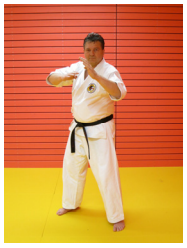
Die nachfolgende Übersicht soll mögliche Fehler in der Körperhaltung bzw. Körpersprache und deren Folgen aufzeigen.

Fehler		**Auswirkung** [8]
Abstand zwischen den Füßen ist zu groß		Beweglichkeit der Hüfte ist eingeschränkt. Einladender Angriff auf Genitalien. z.B. Tritt zwischen die Beine.
Abstand zwischen den Füßen ist zu klein		Instabiler Stand. Bei Angriff (Druck oder Stoß) auf Oberkörper wird Gleichgewicht leichter gebrochen.
Körpergewicht lastet auf dem vorderen Standbein		Bei Angriff dauert Rückwärtsbewegung länger. Vorwärtsbewegung beim Kontern ist eingeschränkt. Angreifer hat kürzere Distanz, kann z.B. mit Fußfeger Gleichgewicht brechen.
Körpergewicht lastet auf den Fersenballen		Instabiler Stand. Bei Angriff (Druck oder Stoß) auf Oberkörper wird Gleichgewicht leichter nach hinten gebrochen.

[8] vgl. Selbstverteidigung mit Wing Tsun, http://www.selbstverteidigung-mit-wingtsun.de/realistische-selbstverteidigung/der-eigene-schutz/moegliche-fehler/index.php, 02.05.2012 | 21:18

Fehler		**Auswirkung** [9]
Fußspitzen sind nach außen gedreht		Instabiler Stand. Bei Angriff (Druck oder Stoß) auf Oberkörper wird Gleichgewicht leichter nach hinten gebrochen.
Arme zu nah am Körper		Bei Angriff können die Hände ins Gesicht geschlagen werden.
Arme zu weit vom Körper gestreckt		Bei Angriff bieten Kopf, Ober- und Unterkörper größere Angriffsfläche. Angreifer hat kürzere Distanz, kann z.B. Hände oder Arme fassen.
Arme zu weit unten		Bei Angriff bieten Kopf und Oberkörper größere Angriffsfläche. Bei Angriff auf Kopf dauert es zu lang bis Hände in Abwehrposition sind.
Arme zu weit oben		Bei Angriff bieten Ober- und Unterkörper größere Angriffsfläche. Bei Angriff auf Bauchhöhe dauert es zu lang bis Hände in Abwehrposition sind.
Arme zu eng nebeneinander		Bei Angriff können beide Arme gleichzeitig gefasst oder blockiert werden.

[9] vgl. Selbstverteidigung mit Wing Tsun, http://www.selbstverteidigung-mit-wingtsun.de/realistische-selbstverteidigung/der-eigene-schutz/moegliche-fehler/index.php, 02.05.2012 | 21:18

Fehler		**Auswirkung** [10]
Arme zu weit vom Körper		Bei Angriff bieten Kopf, Ober- und Unterkörper größere Angriffsfläche. Bei Angriff auf Bauchhöhe dauert es zu lang bis Hände in Abwehrposition sind.
Finger sind gespreizt		Bei Angriff könne einzelne Finger gefasst und dabei umgebogen oder gebrochen werden.
Ellbogen zu weit vom Körper		Bei Angriff sind Rumpfflächen nicht geschützt.
Ellbogen zu eng am Körper		Bei Angriff sind Arme weniger beweglich. Vorwärtsbewegung beim Kontern ist eingeschränkt.
Aggressive Kampfhaltung "Boxerstellung"		Angreifer kann sich auf Gegenwehr einstellen.
Provozierende Kamphaltung "Gestik"		Angreifer kann sich auf Gegenwehr einstellen. Wird durch Gestik gereizt, kann intensiveren Angriff auslösen.

[10] vgl. Selbstverteidigung mit Wing Tsun, http://www.selbstverteidigung-mit-wingtsun.de/realistische-selbstverteidigung/der-eigene-schutz/moegliche-fehler/index.php, 02.05.2012 | 21:18

Fehler		**Auswirkung** [11]
Provozierender Gesichtsausdruck "Mimik"		Angreifer kann sich auf Gegenwehr einstellen. Wird durch Mimik gereizt, kann intensiveren Angriff auslösen, insbesondere bei Blickkontakt mit Augenfixierung "Auge in Auge".

Optimale Körperhaltung	
	Passive Körperhaltung. Passive Gestik. Passive Mimik. Blick auf Aggressor ohne Augenfixierung. Arme nach vorne abgewinkelt. Ellbogen zeigen nach unten. Schulter entspannt. Abstand zum Aggressor, dass keine Fuß- oder Armtechnik wirken kann. Beide Füße stehen mit ca. einer halben Fußlänge Abstand auf einer Linie und zeigen ca. 45° zur gleichen Seite. Belastung hinteres Bein. Vorderes Bein entlastet, Sohle am Boden. Beide Beine leicht angewinkelt.

[11] vgl. Selbstverteidigung mit Wing Tsun, http://www.selbstverteidigung-mit-wingtsun.de/realistische-selbstverteidigung/der-eigene-schutz/moegliche-fehler/index.php, 02.05.2012 | 21:18

9. Gesetzliche Grundlagen der Selbstverteidigung

Wie bereits eingangs im Trainingsziel angeführt, hat die Trainingseinheit als Zielsetzung, die verschiedenen Kempo-Partnerkombinationen in der Endausführungsphase auflösen, um daraus eine effektive und realitätsnahe Selbstverteidigungsform in Anwendung bzw. zum Abschluss zu bringen.

Somit ist die Selbstverteidigung zwar Bestandteil der Übungsprozesse, allerdings werden in den Trainingseinheiten der Kempo-Partnerkombinationen immer wieder Inhalte aus der SV genannt, herangeführt und ausgeführt, wobei aber noch keine ganzheitlich vollkommene Selbstverteidigung geübt und gelehrt wird.

Die Selbstverteidigung ist im Kempo-Karate ein konzentrierter Bestandteil der Stilrichtung. Das Training hierzu erfolgt meist an angekündigten Wochentagen oder eigens abgehaltenen SV-Lehrgängen. Deshalb wird in dieser Lehrprobe auf zusätzliche SV-Übungen und Fallbeispiele oder Rollenspiele aus der SV nicht intensiver eingegangen.

Trotzdem gibt es noch rechtliche Grundregeln die während der Trainingseinheit zusätzlich angesprochen werden. Insbesondere zum Thema Notwehrparagraph.

Als Kampfsportler sollte man sich auch mit der gesetzlichen Grundlage der Selbstverteidigung beschäftigen und auskennen. Es gibt zum Thema viele Paragraphen. Die zwei wichtigsten sind dabei zu nennen: Den Notwehrparagraphen sowie die Überschreitung zur Notwehr.

§ 32 Strafgesetzbuch StGB > Notwehr

"Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig."
"Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden."[12]

Die entscheidenden Begriffe sind:

1. erforderlich > Die Verteidigung muss erforderlich sein, d.h. hier ist die Verhältnismäßigkeit angesprochen

2. gegenwärtig > Der Angriff muss gegenwärtig sein, d.h. der Angriff muss unmittelbar bevorstehen, gerade stattfinden oder noch fortdauern. Eine drohende "Angriffshaltung" kann also durchaus schon als Angriff gedeutet werden.

3. rechtswidrig > Der Angriff muss im Widerspruch zur Rechtsordnung stehen, d.h. ein Rechtsgut von uns muss angegriffen sein, wie z.B. das

[12] http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/BJNR001270871.html#BJNR001270871BJNG000902307, 16.05.2012 | 12:39 Uhr

Eigentum, Gesundheit oder Leben. Angriff ist grundsätzlich jede Bedrohung oder Handlung gegen rechtlich geschützter Interessen durch menschliches Verhalten

§ 33 Strafgesetzbuch StGB > Überschreitung der Notwehr

"Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft."[13]

Dieser Paragraph kommt vor allem den Frauen und Mädchen zugute, da diese bei Angriffen durch Männer in der Praxis meist als das schwächere Geschlecht angesehen werden und somit die Überschreitung durch Furcht oder Schrecken rechtfertigen können. Bei Auseinandersetzungen zwischen Männern wird jedoch genauer geprüft, ob diese Rechtfertigung vorliegt.

10. Stundengliederung

10.1 Minutiöse Zeitplanung
Dauer der einzelnen Inhalte bzw. Übungsform
z.B. 0-3 Minuten Begrüßung, Aufstellung, Begrüßungsritual, Themenansage

10.2 Inhalte/Übungsform
Methodischer Aufbau nennt Inhalte der jeweiligen Teilübungen in seiner Zuordnung zum Gesamtaufbau und Lernziel, z.B. Fortsetzung der letzten Übungsstunde, kurze Wiederholung des letzten Lernziels.
Etappenziel > Grobform einer Partnerkombination
Etappenziel > Feinform um die Grobform Partnerkombination zu verfestigen
Etappenziel > Feinstform mit individuellen Erweiterungsformen
Trainingsziel > Auflösen der vorgeschrieben Bewegungsabläufe in eine anwendbare Selbstverteidigungsform.

Dabei Beachtung der unterschiedlichen Trainingsmethoden
z.B. Teilmethode, Ganzheitsmethode, spielerische Methode, analytische Methode, komplexe Methode, Harte Methode

10.3 Belastung
Einteilung der körperlichen Belastung in gering, mittel, hoch, sehr hoch.
Idealerweise in Prozentzahlen z.B. 0 % | 25 % | 50 % | 75 % | 95%.
Eine 100%ige Belastung wird selten im Breitensport-Training erreicht.
Es fehlt dazu z.B. der Adrenalinschub bei einem bedrohlichen Angriff.

[13] http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/BJNR001270871.html#BJNR001270871BJNG000902307, 16.05.2012 | 12:39 Uhr

10.4 Organisationsform
Benennen der jeweiligen Übungsform
z.B. Partnertraining, Vierergruppen, Linie, Doppellinie, versetzte Doppellinie, Halbkreisformation, Kreisformation.

10.5 Zielsetzung
Nennung der Ziele, die mit der Einzelübung erreicht werden soll
z.B. Mobilisierung der Knie- und Fußgelenke

10.6 Aufbau der Stundengliederung in 4 Phasen
Phase I: Einleitung - Vorbereiten, Einstimmen, Aufwärmen, Bereit machen
Phase II: Hauptteil - Belasten, Üben, Lernen, Schulen, Trainieren
Phase III: Schluss - Entspannen, Ausklingen, Entlasten
Phase IV: Analyse - Nachbereiten, Analyse

11. Stundengliederung einer Trainingseinheit von 90 Minuten (2 Übungsstunden je 45 Minuten)

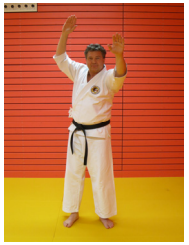
Thema: Kempo-Partnerkombinationen in anwendbarer Selbstverteidigungsform
Gruppe: Jukuren – Alter 30 bis 65 Jahre | Unter- /Mittelstufe 7. Kyu – 4. Kyu
Name: Michael Sauer, 1. DAN

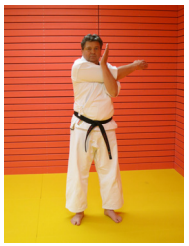
Datum: 19. Mai 2012

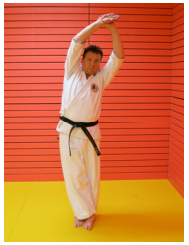
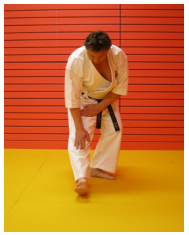
Phase I: Einleitung > Vorbereiten – Einstimmen – Aufwärmen – Bereit machen					
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
3,00 (3,00)	Aufstellung in Linie in Front vor Sensei bzw. Sempai > Verbeugung in Musubi-Dachi > Abknien > Sensei (Sepai)-Ni-Rei > Otagai-Ni-Rei > Mokuso > Mokuso Yame > Kirizu > Gruß im Stand > Themenansage	 	0 %	Linie, Front zum Trainer	Mentale Vorbereitung, Ruhefindung und Konzentrationsaufbau zum Training, Begrüßung zum Training
0,25 (3,25)	Hüfte kreisen > links – Wechsel - rechts		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Hüftgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere)
0,25 (3,50)	Knie "kreisen" (über Hüft- und Sprunggelenk) geöffnet > links – Wechsel - rechts		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Sprung- , Knie-, Hüftgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere)

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (3,75)	Knie "kreisen" (über Hüft- und Sprunggelenk) geschlossen > links – Wechsel - rechts		15 %	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Sprung- , Knie-, Hüftgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Gleichgewichtstraining
0,25 (4,00)	Fuß kreisen > links – Wechsel - rechts		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Sprunggelenk, Fußgelenke (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Gleichgewichtstraining
0,50 2 x 0,25 (4,50)	Bein mit Knie Richtung Brust ohne Zugkraft anwinkeln > Bein mit Ferse Richtung Boden ohne Bodenberührung strecken > links – Wechsel - rechts		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Sprung- , Knie-, Hüftgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Gleichgewichtstraining
0,50 2 x 0,25 (5,00)	Bein mit Knie Richtung Brust ohne Zugkraft anwinkeln > nach außen drehen und ohne Bodenberührung abstellen > Beinwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Hüftgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) leichte Dehnung Oberschenkelinnenseite Gleichgewichtstraining
0,50 2 x 0,25 (5,50)	Knie an Brust ziehen, > Dehnreiz auslösen > Beinwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Gesäßmuskulatur Gleichgewichtstraining

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (5,75)	Schulter kreisen > beidseitig von vorne nach hinten, verstärkt nach unten		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Entspannung Schulter- / Rückenmuskulatur Mobilisierung Schultergelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere)
0,25 (6,00)	Schulter mit angelegten Armen abwechselnd kreisen > einseitig von vorne nach hinten, verstärkt nach oben		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Entspannung Schulter- / Rückenmuskulatur Mobilisierung Schultergelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere)
0,25 (6,25)	Arme nach vorne kreisen > Arme oben/unten Geschwindigkeit der Rotation steigern		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Schultergelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung
0,25 (6,50)	Arme nach hinten kreisen > Arme oben/unten Geschwindigkeit der Rotation steigern		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Schultergelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,50 2 x 0,25 (7,00)	Arme gegenläufig kreisen > Arm links nach vorne/Arm rechts nach hinten > Geschwindigkeit der Rotation steigern > Richtungswechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Schultergelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere) Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung
0,25 (7,25)	Handgelenk kreisen nach innen/außen > Richtungswechsel > ausschütteln		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Mobilisierung Handgelenk (Aktivieren und verteilen der Gelenkschmiere)
0,50 2 x 0,25 (7,75)	Arm > Handfläche strecken > Dehnreiz auslösen > lösen der Spannung > Armwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Unterarmmuskulatur
0,25 (8,00)	Kopf "kreisen" > Kopf links seitlich zur Schulter > über Kinn rollen > Kopf rechts seitlich zur Schulter > und zurück. ACHTUNG: Niemals über Nacken "durchkreisen", führt zur Verengung der Zwischenwirbellöcher und Blutgefäße, Kopfschmerzen und Schwindel können ausgelöst werden		0%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Halsmuskulatur

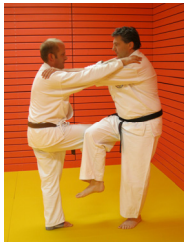
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,50 2 x 0,25 (8,50)	Kopf seitlich zur Schulter neigen, Oberkörper aufrecht, Schulter/Arme hängen locker > Spannung aufbauen > zur Intensivierung der Spannung mit Hand sanften Druck auf Kopfseite ausüben, andere Hand baut Gegenzug auf > Seite wechseln ACHTUNG: Übung langsam ausführen, keine rückartigen Zerrbewegungen, Dehnreiz auslösen soll nur leicht spürbar sein		0%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Halsmuskulatur
0,25 (8,75)	Liegestütz klassisch > Arm – Zehenballen > Körper von Kopf bis Fuß bildet eine Linie > Kein Hohlkreuz oder Hüftknick, Armbeugung gleichmäßig, Körperlinie bleibt bei der Armbeugung, Kopf/Kinn nicht auf Brust		50%	Kreis, Kopf zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Kräftigung Arm- /Brust- / Schultermuskulatur
	Knie-Liegestütz > Arm – Knie > Einsteigervariante wenn nicht genügend Kraft in Arm- /Schultermuskulatur				
0,50 2 x 0,25 (9,25)	Arm horizontal vor Körper ziehen > anderer Arm hinter Ellenbogengelenk anwinkeln > mit Zug Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Armwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Schulter- / Rückenmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (9,75)	Arm beugen über/hinter Kopf > anderer Arm drückt Ellenbogen nahe am Kopf nach hinten/unten > mit Zug Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Armwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung hintere Oberarmmuskulatur

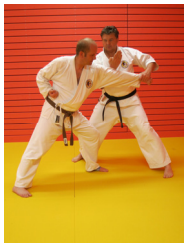
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,50 2 x 0,25 (10,25)	seitliches Rumpfbeugen/-strecken > Oberkörper aufrecht > Arm seitlich über Kopf strecken > mit anderem Arm in die Länge ziehen > Beine kreuzen > mit Zug Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Beinwechsel		20%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Beweglichkeit seitlicher Rumpfmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (10,75)	Ausfallschritt > hinteres Bein auf Zehen gebeugt > Hüfte nach vorn/unten schieben > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Schrittwechsel vorderes Bein heranziehen > Standbein leicht beugen > anderes Bein gesteckt auf Ferse stellen >Becken langsam nach hinten schieben > Rücken gerade > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Beinwechsel	 	35%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Hüftbeuger Beweglichkeit Hüfte Dehnung hinter Oberschenkelmuskulatur Beweglichkeit Hüfte
0,50 (11,25)	Beine im Stand grätschen > Oberkörper beugt gerade nach vorne > zur Seite, Bein fassen, Dehnreiz auslösen >	 	35%	Kreis, Front zum Rücken rechten Partner, Schulter zeigt zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Oberschenkelinnenseite Beweglichkeit Hüfte und Rumpf

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
	zur Mitte, Arme verschränken, gerader Oberkörper nach unten beugen, Dehnreiz auslösen > zur anderen Seite, Bein fassen, Dehnreiz auslösen > und zurück, beidseitiges wiederholen		35%	Kreis, Front zum Rücken rechten Partner, Schulter zeigt zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Oberschenkelinnenseite Beweglichkeit Hüfte und Rumpf
0,50 2 x 0,25 (11,75)	Seitenlage > oberes Bein mit Ferse zum Gesäß beugen > Becken/Hüfte nach vorn schieben > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Seitenwechsel (zur Stabilisierung der Position evtl. unteres Bein am Knie 90° anwinkeln und stützen)		20%	Kreis, Front zum Rücken rechten Partner, Beine zeigen zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Oberschenkelinnenseite Gleichgewichtstraining wenn unteres Bein nicht abgewinkelt
0,50 2 x 0,25 (12,25)	Rückenlage > Bein beidhändig umfassen > Bein beugen > auf Oberkörper auflegen > Unterschenkel strecken > > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen > Beinwechsel		20%	Kreis, Beine zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Oberschenkelrückseite
0,25 (12,50)	Abknien > Oberkörper strecken > Füße/Zehen eine Linie nach hinten > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen, dabei kein Hohlkreuz		20%	Kreis, Arme zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung vordere Rumpfmuskulatur

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (12,75)	Katzenbuckel > Oberkörper/Rücken nach oben strecken > Dehnreiz auslösen aufbauen, halten und langsam lösen		20%	Kreis, Kopf zur Kreismitte, zum Trainer	Dehnung Nacken- /Schulter- / Rückenmuskulatur
0,25 (14,00)	Unterarmstütz parallel > Unterarme vor Oberkörper aufliegend abwinkeln > Fäuste bilden > Beine strecken und auf Zehen abstützen > Oberarme strecken bis ca. 90° zu Unterarme, dabei Oberkörper in einer Linie durchstrecken > Gesicht schaut zum Boden > Kein Hohlkreuz > Position halten > Spannung lösen > Körper ablegen > Wiederholung		50%	Kreis, Kopf zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Kräftigung Bauchmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (13,50)	Unterarmstütz seitlich > Unterarm stützt seitlich Schulter > Körper ungeknickt eine Line von Bein bis Kopf > untere Rumpfseite in die Streckung > oberes Bein anheben > dabei Arm über Kopf strecken > mehrmaliger Wechsel in die Ausgangsposition der Streckung > Seitenwechsel	 	75%	Kreis, Front zum Rücken rechten Partner, Kopf zeigt zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Kräftigung Bauch- / Rumpfmuskulatur
Übergang in den Hauptteil					
0,50 (22,50)	Fallschule seitlich links/rechts		50%	Kreis, Front zum Rücken rechten Partner, Beine zeigen zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination

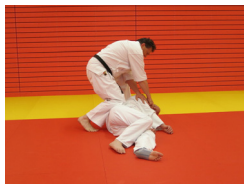
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (14,00)	Zehenstand > Arme gegenüber ausstrecken und einhalten > Beine/Knie leicht anwinkeln > mehrmaliges auf und ab im Zehenstand		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Kräftigung Gesäß- / Oberschenkel- / Wadenmuskulatur
0,50 (14,50)	Liegestütz klassisch > Partner gegenüber > beide versuchen sich gegenseitig Arme wegzuziehen > Ziel den anderen Partner aus dem gestützten Armstand zu bringen > mehrmalige Wiederholung		75%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Reaktionsfähigkeit trainieren
1,00 2 x 0,50 (15,50)	Gegenüber im Zenkutsu-Dachi > beide fassen sich an einer Hand > Ziel durch drücken/ziehen/nachgeben den anderen Partner aus dem Stand zu bringen > mehrmalige Wiederholung > Seitenwechsel	 	75%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Reaktions- und Gleichgewichtsfähig trainieren
0,50 2 x 0,25 (16,00)	Gegenüber im Zenkutsu-Dachi > beide rechten Arm abwinkeln > Handrücken an Handrücken > Körperspannung > gegenseitig langsam Druck/Dehnreiz aufbauen und langsam lösen> mehrmalige Wiederholung > Arm-/Handwechsel		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Kräftigung Schulter- /Arm- / Brustmuskulatur

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,50 2 x 0,25 (16,50)	Gegenüber im Zenkutsu-Dachi > beide rechten Arm abwinkeln > Handfläche an Handfläche > Körperspannung > gegenseitig langsam Druck/Dehnreiz aufbauen und langsam lösen > mehrmalige Wiederholung > Arm-/Handwechsel		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Kräftigung Schulter- /Arm- / Brustmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (1700)	Gegenüber an Schulter fassen > beide rechtes Bein abwinkeln > Innenschenkel an Innenschenkel > Körperspannung > gegenseitig langsam Druck/Dehnreiz aufbauen und langsam lösen > mehrmalige Wiederholung > Beinwechsel		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Kräftigung Bein- /Rumpfmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (17,50)	Gegenüber an Schulter fassen > beide rechtes Bein abwinkeln > Außenschenkel an Außenschenkel > Körperspannung > gegenseitig langsam Druck/Dehnreiz aufbauen und langsam lösen > mehrmalige Wiederholung > Beinwechsel		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Kräftigung Bein- /Rumpfmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (18,00)	Gegenüber Schulter fassen > Hiza-Geri in verschiedenen Höhen und Seiten > Ausführung nicht statisch im Stand sondern beweglich > immer Beinwechsel > Partnerwechsel		75%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination Optimale Ausführung der Technik am Partner

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
1,00 2 x 0,25 2 x 0,25 (19,00)	Tori mit Jun-Tsuki Chudan links > Uke weicht seitlich außen aus > Tsuki abwechselnd > Wechsel Tori/Uke		20%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination Reaktionsfähig- /Beweglichkeit trainieren
1,00 2 x 0,25 2 x 0,25 (20,00)	Tori mit Jun-Tsuki Chudan links > Uke weicht seitlich außen aus, dabei Abwehrbewegung mit Handrücken Haishu-Uke links > Tsuki abwechselnd > Wechsel Tori/Uke		30%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination Reaktionsfähig- /Beweglichkeit trainieren
1,00 2 x 0,25 2 x 0,25 (21,00)	Tori mit Jun-Tsuki Chudan links > Uke weicht seitlich außen aus, dabei Abwehrbewegung mit Handrücken offener Hand Uchi-Uke rechts > Tsuki abwechselnd > Wechsel Tori/Uke		30%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination Reaktionsfähig- /Beweglichkeit trainieren
1,00 2 x 0,25 2 x 0,25 (22,00)	Tori mit Jun-Tsuki Chudan links > Uke weicht seitlich außen aus, dabei Abwehrbewegung mit Handrücken offener Hand Uchi-Uke rechts, rechts Handgelenk fassen und aus dem Stand ziehen > Tsuki abwechselnd > Wechsel Tori/Uke		50%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Einzeltechnik für die Partnerkombination Reaktionsfähig- /Beweglichkeit trainieren

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (13,75)	Kniebeugen > Rücken an Rücken Arme einhaken > langsam Bein/Knie beugen, nicht unter 45°, Knie nicht über Zehen > Position kurz halten > langsam Bein/Knie strecken > mehrmaliger Wechsel		75%	Partnerübung Kreis, ein Partner zeigt Rücken zur Kreismitte, zum Trainer	Aufwärmen > Steigerung der Körpertemperatur > Vorbereitung zur Trainingsbelastung > Kräftigung Bauch- / Oberschenkelmuskulatur
0,25 (22,75)	Körper/Arme/Beine ausschütteln/lockern		10%	Kreis, Front zur Kreismitte, zum Trainer	Lockerungsübung zur Vorbereitung der Partnerkombination

安得友可 家伝 拳法

Phase II: Hauptteil > Belasten – Üben – Lernen – Schulen – Trainieren Kempo-Partnerkombinationen in anwendbarer Selbstverteidigungsform				
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung
	Renzoku-Waza Nr. 1[14]	30% bis 70%	Doppellinie mit Partner	30% bis 70%
10,00 (32,75)	1 Tori: Zenkutsu-Dachi links vor > rechts Jun-Tsuki Chudan Uke: Hachiji-Dachi		2 Uke: Ausweichschritt nach links, links vor > links Uchi-Uke, Handrücken offene Hand	
Die Übung erfolgt im mehrmaligen Wechsel Angriff links/rechts > Geschwindigkeit der Ausführung selbstständig steigernd > Partnerwechsel nach Trainer-Ansage (nach ca. 5,00 Min.)	3 Uke: rechts Gyaku-Tsuki		4 Uke: Tori unter Arm am Nacken fassen > Kopf Tori an Schulter heranziehen	
	5 Uke: Hiza-Geri auf Solarplexus		6 Uke: O-Soto-Gari (große Außensichel)	
	7 Uke: Tori an Schulter kontrollieren		8 Uke: Tori mit Knie fixieren	
	9 Uke: mehrmals rechts Gyaku-Tsuki zum Kopf		10 Uke: Zurück in Renoji-Dachi > Kontrolle Tori	

[14] Andyoko-Ryu-Kempo-Karate Prüfungsordnung, S. 8

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung
	Renzoku-Waza Nr. 2[15]	30% bis 70%	Doppellinie mit Partner	30% bis 70%
10,00 (42,75)	1 Tori: Zenkutsu-Dachi links vor > rechts Jun-Tsuki Chudan Uke: Hachiji-Dachi		2 Uke: Ausweichschritt links zurück in Kokutsu-Dachi > rechts Jodan-Uke	
Die Übung erfolgt im mehrmaligen Wechsel Angriff links/rechts > Geschwindigkeit der Ausführung selbstständig steigernd > Partnerwechsel nach Trainer-Ansage (nach ca. 5,00 Min.)	3 Uke: rechts fast rechten Arm Tori > Mae-Geri rechts > Tori in Mae-Geri ziehen		4 Uke: Tori Gesicht fassen > Fingerdruck aufteilen an Kinn, Nase, Augen, Kopf	
	5 Uke: Tori hinterlaufen > zweite Hand fasst ins Gesicht > Fingerdruck aufteilen an Kinn, Nase, Augen, Kopf		6 Uke: Tori ruckartig in Rückenlage zu Boden drücken	
	7 Uke: linke Hand fixiert seitlich den Kopf Tori > Zeige- , Mittel- , Ringfinger drücken auf vitalem Punkt zwischen Ohr und Unterkiefer (Störung der sensorischen und motorischen Funktionen)		8 Uke: mehrmals rechts Gyaku-Tsuki zum Kopf	
	9 Uke: Zurück in Renoji-Dachi > Kontrolle Tori			

[15] Andyoko-Ryu-Kempo-Karate Prüfungsordnung, S. 8

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung
	Renzoku-Waza Nr. 7[16]	30% bis 70%	Doppellinie mit Partner	30% bis 70%
10,00 (52,75)	1 Tori: Zenkutsu-Dachi links vor > rechts Jun-Tsuki Chudan Uke: Hachiji-Dachi		2 Uke: Ausweichschritt nach links, links vor > links Uchi-Uke, Handrücken offene Hand	
Die Übung erfolgt im mehrmaligen Wechsel Angriff links/rechts > Geschwindigkeit der Ausführung selbstständig steigernd > Partnerwechsel nach Trainer-Ansage (nach ca. 5,00 Min.)	3 Uke: rechts Empi-Uchi auf die Milz		4 Uke: Vorwärtsschritt rechts zum Ansatz O-Soto-Gari > Empi-Uchi auf Niere	
	5 Uke: Tori unter Arm am Nacken fassen > Kopf Tori an Schulter heranziehen > O-Soto-Gari (große Außensichel)		6 Uke: Tori an Schulter kontrollieren	
	7 Uke: mehrmals rechts Gyaku-Tsuki zum Kopf		8 Uke: Zurück in Renoji-Dachi > Kontrolle Tori	

[16] Andyoko-Ryu-Kempo-Karate Prüfungsordnung, S. 24

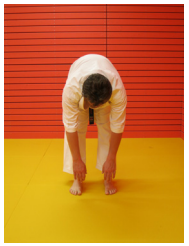
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung
	Renzoku-Waza Nr. 8[17]	30% bis 70%	Doppellinie mit Partner	30% bis 70%
10,00 (62,75)	1 Tori: Zenkutsu-Dachi links vor > rechts Jun-Tsuki Chodan Uke: Hachiji-Dachi		2 Uke: Ausweichschritt nach links, rechts vor > rechts Haishu-Uke	
Die Übung erfolgt im mehrmaligen Wechsel Angriff links/rechts > Geschwindigkeit der Ausführung selbstständig steigernd > Partnerwechsel nach Trainer-Ansage (nach ca. 5,00 Min.)	3 Uke: Körperdrehung 180° links > links Uraken-Uchi Chodan		4 Uke: rechts Haito-Uchi Chodan	
	5 Uke: Tori über Arm an Schulter fassen > eng an Schulter heranziehen > O-Soto-Gari (große Außensichel)		6 Uke: Tori an Schulter kontrollieren	
	7 Uke: Tori mit Knie fixieren		8 Uke: mehrmals rechts Gyaku-Tsuki zum Kopf	
	9 Uke: Zurück in Renoji-Dachi > Kontrolle Tori			

[17] Andyoko-Ryu-Kempo-Karate Prüfungsordnung, S. 24

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung	Inhalte/Übungsform	Abbildung Belastung
	Renzoku-Waza Nr. 11[18]	30% bis 70%	Doppellinie mit Partner	30% bis 70%
10,00 (72,75)	1 Tori: Zenkutsu-Dachi links vor > rechts Jun-Tsuki Chudan Uke: Hachiji-Dachi		2 Uke: Ausweichschritt rechts zurück > links Haishu-Uke	
Die Übung erfolgt im mehrmaligen Wechsel Angriff links/rechts > Geschwindigkeit der Ausführung selbstständig steigernd > Partnerwechsel nach Trainer-Ansage (nach ca. 5,00 Min.)	3 Uke: Haishu-Uke schleudert Arm Torri nach oben		4 Uke: rechts vor > gleichzeitig rechts Shikake über Gesicht Tori > linke Hand schützt	
	5 Uke: hinteres Bein zieht 180°zurück > rechts Haito-Uchi in Genitalien > linke Hand schützt		6 Uke: mit links rechten Arm Tori fassen > rechter Arm unter rechter Achsel Tori > rechtes Bein gebeugt vor rechten Unterschenkel Tori	
	7 Uke: rechtes Bein blockiert rechten Unterschenkel Tori > durch Rotation nach links, Streckung blockiertes Bein Tori > mit Zug wird Tori über gebeugtes Bein abgeworfen > Seoi-Otoshi		8 Uke: kontrolliert am gestreckten Arm Tori	
	9 Uke: Tori an Schulter kontrollieren >Tori mit Knie fixieren		10 Uke: mehrmals rechts Gyaku-Tsuki zum Kopf	
	11 Uke: Zurück in Renoji-Dachi > Kontrolle Tori			

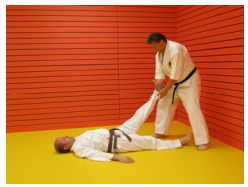
[18] Andyoko-Ryu-Kempo-Karate Prüfungsordnung, S. 37

安得友可 家傳 拳法

Phase III: Schluss > Entspannen – Ausklingen – Entlasten					
Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (73,00)	Handflächen zusammenführen > Finger um Finger verschränken > Arme horizontal nach vorne strecken, dabei zeigen verschränkte Handflächen nach vorne/außen drehen > langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Unterarmmuskulatur Hand- und Fingerbeuger
0,25 (73,25)	Handflächen mit angelegten Fingern zusammenführen > Arme horizontal vor Schulter > Finger zeigen nach oben > Hände drehen bis Finger Richtung Brust zeigen > Handflächen langsam vom Körper nach vorne wegdrücken > dabei langsam Dehnreiz aufbauen, halten, halten und langsam lösen		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Unterarmmuskulatur Hand- und Fingerbeuger
0,50 2 x 0,25 (73,75)	Bein anwinkeln > Hand greift zum Fuß > Ferse zum Gesäß > dabei langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Oberschenkel- / Hüftbeugemuskulatur Gleichgewichtstraining
0,50 (74,25)	Rumpfbeuge im Stand vorwärts > Kopf mit Kinn zur Brust > Wirbel für Wirbel in Richtung Boden gleiten > Kopf hängt locker > Knie leicht angewinkelt > Arme hängen lassen > mit Schulter leichte Pendelbewegung an den Armen auslösen > Pendeln einstellen und langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen > Wirbel für Wirbel aufrichten > Körper in die Höhe strecken > Streckung lockern		10%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Lenden- /Brust- / Halswirbelsäulenmuskulatur Mobilisierung Wirbelsäule

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (74,50)	"Brücke" > Gegenüber an Schulter fassen > Oberkörper gestreckt beugen > gegenseitig langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen		20%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Brustmuskulatur
0,25 (74,75)	Rücken an Rücken > Arme leicht gewinkelt nach oben strecken > Handflächen liegen aufeinander > gegenseitig langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen		20%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Brustmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (75,25)	Seitlich in Front nebeneinander > Arme in Schulterhöhe horizontal auflegen > durch leichtes ausdrehen Gegenzug erzeugen > gegenseitig langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen > Armwechsel		20%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Brustmuskulatur
0,50 2 x 0,25 (75,75)	Rückenlage > Arme seitlich > Füße aufgestellt > seitlich ablegen > Beine in ca. 90° > langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen > Seitenwechsel		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Rumpf- /Rückenmuskulatur Mobilisierung Wirbelsäule
0,50 2 x 0,25 (76,25)	Rückenlage > Arme seitlich > unteres Bein ausgestreckt > oberes Bein abwinkeln und mit gegenüberliegender Hand am Knie seitlich ablegen > anderer Arm seitlich diagonal nach hinten strecken/ablegen > langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen > Seitenwechsel		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Rumpf- /Rückenmuskulatur Mobilisierung Wirbelsäule

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,50 2 x 0,25 (76,75)	Rückenlage > Beine gestreckt > ein Bein beugen > mit Händen an Knie fassen > bis zur Brust ziehen > langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen > Beinwechsel		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Gesäßmuskulatur
0,25 (77,00)	Rückenlage > beide Beine beugen > mit Händen an Knie fassen > bis zur Brust ziehen > langsam Dehnreiz aufbauen, halten und langsam lösen		20%	im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Gesäßmuskulatur
0,25 (77,25)	Langsitz > Partner fasst auf Fußrist > drückt leicht nach unten bis Partner Dehnreiz meldet, halten und langsam lösen		20%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Fußstrecker und Zehen, Fußspitzenheber
0,50 2 x 0,25 (77,75)	Rückenlage > ein Bein gestreckt auf Partnerschulter legen > Partner richtet Schulter auf bis Bein Streckung erreicht, achtet auf Streckung > darauf achten, dass anders Bein am Boden abgelegt ist, evtl. halten > drückt leicht bis Partner Dehnreiz meldet, halten und langsam lösen > Hüfte nicht zur Seite kippen > Beinwechsel		20%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Dehnung Oberschenkelrückseite
0,75 (78,50)	Partnerwechsel > Wiederholung der letzten zwei Übungen "Langsitz" und "Rückenlage"				
2,50 (81,00)	Bauchlage > Partner massiert Schulter und Rücken ACHTUNG: Niemals an der Wirbelsäule, an den Wirbeln massieren! Nur Rücken- /Schultermuskulatur! Halsmuskulatur wird nicht massiert, Risiko einer unachtsamen Massage!		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Rücken

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (81,25)	Bauchlage > Partner klopft sanft auf Schulter, Oberarme, Rücken, Gesäß, Ober- und Unterschenkel ACHTUNG: Niemals an der Wirbelsäule, an den Wirbeln klopfen!		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Rücken
0,25 (81,50)	Bauchlage > Partner streicht mehrmals Arme bis Fingerspitzen aus		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Arme
0,25 (81,75)	Bauchlage > Partner streicht mehrmals Beine bis Sohle/Zehenspitzen aus		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Beine
0,25 (82,00)	Bauchlage > Beine nach oben anwinkeln > Partner beugt beide Beine ohne starken Druck vorsichtig zur Hüfte		10%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Beine
0,25 (82,25)	Bauchlage > Beine nach oben anwinkeln > Partner schüttelt beide Beine aus		10%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Beine
0,25 (82,50)	Rückenlage > Bein nach oben/vorne strecken > Partner schüttelt Bein aus > Beinwechsel		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Beine

Zeit Min. (Summe)	Inhalte/Übungsform	Abbildung	Belastung	Organisationsform Geräte	Zielsetzung
0,25 (82,75)	Rückenlage > Arme nach oben strecken > Partner schüttelt beide Arme und Schulter aus		0%	Partnerübung im Dojo gleichmäßig, locker verteilt, in Hörweite und Blick zum Trainer	Entspannung Arme und Schulter
4,25 (87,00)	Partnerwechsel > Wiederholung der letzten acht Entspannungsübungen				
3,00 (90,00	Beenden der Übungen im Schlussteil Verbeugung		0%		Dank dem Partner
	Aufstellung in Linie in Front vor Sensei bzw. Sempai > Verbeugung in Musubi-Dachi > Abknien > Sensei (Sepai)-Ni-Rei > Otagai-Ni-Rei > Mokuso > Mokuso Yame > Kirizu > Gruß im Stand > Verabschiedung	 	0 %	Linie	Mentaler Ausklang des Trainings, Rituale Verabschiedung
Phase IV: Analyse > Nachbereiten – Zielfrage					
	> Auswertung der Trainingseinheit > Selbstkritische Betrachtung der Übungseinheiten > Wahrnehmungen der Übenden auswerten > Erfahrungen festhalten > Positive Inhalte verwertbar speichern > Negative Inhalte positiv verändern > Übungsabläufe gegebenenfalls optimieren > Wurde Zielsetzung erreicht?		100 %	In Klausur gehen mit Schreibgerät und Schreibblock.	Ausführliche Vorbereitung der nächsten Trainingseinheit.

Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis:

Prüfungsordnung Andyoko-Ryu-Kempo-Karate
Michael Mair, Björn Anton, Garching, 1. Auflage 2008

Fachmanuskripte aus Fachübungsleiterausbildung
des Lehrbeauftragten vom Bayerischer Karate Bund e.V.
Elmar Griesbauer

Kempo Karate Bayern
http://www.kempo-karate-bayern.de

VfR Garching e.V. | Budosport
http://www.vfr-budosport.de

Selbstverteidigung mit Wing Tsun
http://www.selbstverteidigung-mit-wingtsun.de

Strafgesetzbuch
http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1
Prüfungsordnung Andyoko-Ryu-Kempo-Karate
Michael Mair, Björn Anton, Garching, 1. Auflage 2008

Alle anderen nichtbezifferten Abbildungen sind speziell für die Lehrprobe vom Verfasser der Lehrprobe im Dojo Budosport Garching erstellt worden.