

Lehrprobe im Fach Karate
C-Trainer
Profil: Breitensport

Eingereicht am 31.08.2019 von

Marcel Redder

beim Lehrreferenten des HKV e.V. / Landesfachverband im Hamburger Sportbund e.V.

Thema: Bunkai 分解 - Bassai Dai 拔塞大

ausgewählte Sequenzen



1. Inhaltsverzeichnis

1.	Inhaltsverzeichnis.....	2
2.	Vorwort.....	3
2.1.	Trainingsgruppe.....	3
2.2.	Trainingsziel.....	3
3.	Vorbemerkungen.....	4
3.1.	Die Kata im Karate.....	4
3.2.	Elemente der Kata.....	4
3.2.1.	Bunkai.....	4
3.2.2.	Ōyō.....	5
3.2.3.	Henka.....	5
3.2.4.	Kakushi.....	6
4.	Kata Bassai Dai.....	6
4.1.	Allgemeines.....	6
4.2.	Anmerkungen zu Bassai Dai.....	7
4.3.	Embusen (Schrittdiagramm) Bassai Dai.....	9
4.4.	Ablauf Kata Bassai Dai – ausgewählte Sequenzen.....	10
4.4.1.	Sequenz 1.....	10
4.4.2.	Sequenz 2.....	10
4.4.3.	Sequenz 3.....	10
4.4.4.	Sequenz 4.....	11
5.	Bunkai Bassai Dai.....	12
5.1.	Bunkai Sequenz 1.....	12
5.2.	Bunkai Sequenz 2.....	14
5.3.	Bunkai Sequenz 3.....	15
5.4.	Bunkai Sequenz 4.....	17
6.	Stundengliederung.....	19
7.	Urheberrechtshinweis.....	23

2. Vorwort

Im Vorwege möchte ich mich an dieser Stelle bei folgenden Personen bedanken, die mir maßgeblich bei der Erstellung der Lehrprobe geholfen haben:

Fiore Tartaglia für die Bereitstellung seiner Bücher und die Freigabe der Nutzung seiner Inhalte.

Für die Fotos haben sich aus unserer Karate Abteilung **Tobias Gebhard** und **Elena Chalas** zur Verfügung gestellt.

Ein großer Dank geht an meine komplette **Trainingsgruppe des VfL Geesthacht von 1885 e.V.**, die in der Zeit der Erstellung der Lehrprobe im Training immer wieder als „Versuchspersonen“ herhalten mussten.

Besonderen Dank an u.s. Personen, welche meine Lehrprobe vor Abgabe gelesen, bewertet und mit konstruktiver Kritik dazu beigetragen haben ein besseres Ergebnis zu erzielen:

Rolf Lahme (Vize-Präsident KVSH), **Fiore Tartaglia** (Buchautor und Verleger), **Bodo Haß** (Schulsportreferent HKV), **Ingo Jahnel** (Landessportdirektor KVSH) und meinem Trainer **René Schinck** vom Shotokan Kyokai Berlin e.V..

2.1. Trainingsgruppe

Die Lehrprobe richtet sich an die Altersgruppe Jugend, Junioren, Leistungs- und Masterklasse ab 3.Kyu. Der Ablauf der Kata Bassai Dai wird in dieser Lehrprobe vorausgesetzt. Aufgrund von gefährlichen Techniken (verschiedene Hebel an Gelenken) sollte im Vorwege drauf Aufmerksam gemacht werden, dass bei den folgenden Partnerübungen Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme unabdingbar sind.

2.2. Trainingsziel

Das Ziel soll sein, den Teilnehmern eine mögliche Variante der Anwendung vorzustellen und das Verständnis für die einzelnen Techniken der Kata Bassai Dai zu stärken. Weiterhin sollen die Teilnehmer angeregt werden eigene Ideen zu entwickeln.

3. Vorbemerkungen

3.1 Die Kata im Karate *

„Eine Kata (形 oder 型) im Karate ist – wie in anderen japanischen Kampfsportarten auch – eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, welche jedoch im Karate meist gegen imaginäre Gegner geführt werden (eine Ausnahme bildet hier die Bunkai).

Der Ablauf der Kata ist genau festgelegt, wurde aber bei manchen Kata im Laufe der Jahrzehnte leicht verändert. Die letzten größeren Veränderungen von Shōtōkan-Kata fanden im Deutschen Karateverband im Rahmen einer Vereinheitlichung zu Wettkampfwegen im Jahr 2002 statt.

Im traditionellen Karate waren Kata der zentrale Teil der Ausbildung. Nachdem eine Kata ausgiebig geübt worden war, wurden aus ihr Kampftechniken durch Bunkai abgeleitet (Kihon wurde traditionell selten oder gar nicht geübt, und Karatewettkampf ist erst in der Neuzeit entstanden). Die Bedeutung von Kata in dieser Form existiert in den meisten Karate-Dojo in Europa allerdings nicht mehr.

Im Karate heißen die H-förmigen oder sternförmigen Grundlinien, auf denen Kata gelaufen bzw. Techniken ausgeführt werden, Embusen. Es wird angenommen, dass jede Kata im Karate einen spezifischen, charakteristischen Kampfstil vermittelt.

Wenn eine Kata aus mehreren ausgewählt werden darf, so bezeichnet man diese als Sentei-Kata. Eine vorgeschriebene Kata heißt auch Shitei-Kata (Pflicht). Eine frei wählbare Kata heißt auch Tokui-Kata (Kür).“

* Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Kata_\(Karate\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Kata_(Karate)) (Abgerufen am 25.08.2019 um 12:30 UTC)

3.2 Elemente der Kata *

3.2.1 Bunkai

„Bunkai (jap. 分解, dt. „Analyse, Zerlegung“) bezeichnet die Analyse der einzelnen fest vorgeschriebenen Bewegungen einer Kata, wie sie in der entsprechenden Schule gelehrt

werden. Die dabei betrachtete Form der Kata bezeichnet man als das Genkyo (原拠) oder Basis-Modell. Dieses bezeichnet die Urform bzw. den Ursprung der Kata.

Während die Kata frei und meist öffentlich vermittelt wird, ist das Bunkai die persönliche Interpretation des (lehrenden) Meisters, seines Systems/Schule. Üblicherweise ist das (traditionelle) Bunkai damit an den persönlichen Kontakt zwischen Meister und Schüler gebunden.“

3.2.2. Ōyō

„Ōyō (jap. 応用, dt. „Anwendung“) Individuelle Interpretationen durch die Schüler werden ōyō („frei“) genannt. Dabei wird der Leistungsstand wie auch körperliche oder andere individuelle Merkmale berücksichtigt. Manche Bunkai-Techniken berücksichtigen so z. B. nicht den Größenunterschied zwischen KOGEKI (Angreifer) und HANGEKI (Verteidiger).

Leider ist mit der Verallgemeinerung des Karate oft dieser Bezug verloren gegangen, weswegen vielfach freie Ōyō-Varianten in Umlauf sind, deren Urheber nicht mehr nachvollziehbar, bzw. deren Authentizität dann zweifelhaft sind. Daraus resultiert oft auch eine Unklarheit in der formalen Ausführung der Kata, da die Form wiederum ohne die ursprünglichen Bedeutungen leicht zu einem rein akrobatischen Leistungsvergleich (Wettkampf) zu verkommen droht.“

3.2.3. Henka

„Henka (jap. 変化, dt. „Veränderung“, „Variation“). Die Ausführung der Kata und ihr Ausdruck werden trotz der gleichen Bewegungsabläufe der Ausführenden niemals gleich aussehen. Die Akzentuierungen innerhalb der Bewegungsabläufe, die eingesetzte Kraft in den Einzeltechniken, die individuelle koordinative Befähigung, die Gesamtkonstitution und viele weitere Aspekte bewirken, dass eine Kata von zwei Karatekas vorgetragen niemals gleich sein kann. Henka beschreibt, wie der Ausführende die Kata präsentiert und auch wie er sie sieht.“

3.2.4. Kakushi

„Kakushi (jap. 隠し, dt. „verborgen“, „versteckt“). Jede Kata enthält Omote (表, „äußerlich“, „Oberfläche“), die offensichtlich enthaltenen Techniken, und Okuden (奥伝), den unterschwelligen oder unsichtbaren Teil. Kakushi beschäftigt sich mit letzteren Techniken, die zwar potentiell im Ablauf der Kata vorhanden sind, aber sich dem Betrachter und auch dem Praktizierenden nicht von selbst erschließen. Daher ist es meist notwendig, von einem Meister in diese unterschwelligen Kniffe und Techniken eingewiesen zu werden. In traditionell ausgerichteten Dōjō werden diese Techniken nur den Uchi-Deshi (内弟子, Privat-Haus-, oder Meisterschüler, wörtlich „Hausschüler, interner Schüler“) vermittelt. Kakushi wird traditionell ab dem 4. Dan vermittelt, da dieser auch als Dan des technischen Experten bezeichnet wird.“

* Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Karate> (Abgerufen 25.08.2019 um 12:30 UTC)

4. Kata Bassai Dai - 拔塞大 *

4.1. Allgemeines

„Bassai Dai (Passai, Patsai) ist eine der ältesten Kata im Kata. Dauer etwa 60 Sekunden.

Bassai heißt übersetzt die „Mauer zerstören“ oder „Erstürme die Festung“. Dementsprechend kraftvoll soll auch die Kata vorgeführt werden. Sie soll von Matsumura Sokon geschaffen worden sein und lässt sich auf die okinawanischen Tode -Katas zurückführen. Man geht davon aus, dass sie in ihrer Urform bereits im späten 13. Jahrhundert durch chinesische Meister gelehrt wurde und infolge der Handelsbeziehungen nach Okinawa kam. Heute ist nicht mehr feststellbar, wie weit die heutige Bassai Dai noch ihrem alten Ursprung entspricht.

Bassai Dai gehört zur Gruppe der Shorin-Kata, deren Trainingsschwerpunkt neben den auszuführenden Techniken ist, die Schnelligkeit des Karateka zu schulen. Hauptmerkmal der Kata ist, dass die einzelnen Techniken sehr schnell und kraftvoll ausgeübt werden. Sie enthält viele defensive Block- und Hebeltechniken und vergleichsweise wenige Beintechniken. Mit 39 Einzeltechniken ist Bassai Dai eine der längeren Katas. Deswegen ist

sie eine der Katas, die sowohl im Dojo als auch auf Kata-Wettkämpfen sehr häufig ausgeführt werden.

Im Shōtōkan-Stil werden zwei Versionen der Bassai geübt: die Bassai Dai und die Bassai Sho. „Dai“ bedeutet „groß“, und kennzeichnet somit die große beziehungsweise längere Version der Bassai, während „Sho“ „klein“ bedeutet und eine kleinere beziehungsweise kürzere Variante der Bassai bezeichnen will. Bemerkenswert zur Bassai Sho ist, dass sie Entwaffnungstechniken gegen einen vertikalen Stockangriff beinhaltet, denn Entwaffnungstechniken kommen nicht in jeder Kata vor.“

* Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Bassai_Dai (Abgerufen 25.08.2019 um 12:30 UTC)

4.2. Anmerkungen zur Bassai Dai *

„Das Yoi in Bassai Dai erfolgt in Heisoku Dachi. Die rechte Hand, zur Faust geschlossen, wird von der linken umhüllt. Diese Handhaltung kommt auch in anderen Kata vor und symbolisiert den Sieg der Flexibilität über die Kraft. Dieses Prinzip ist in Bassai Dai folgendermaßen zu verstehen: Nach den Techniken in den Grundkata wird hier nach neuen Lösungen gesucht, um über die Angreifer zu siegen.

Schon der Name dieser Kata „die Mauer zerstören“, weist auf ihren Charakter hin: Bassai Dai ist von sehr starken Techniken geprägt.

Das Eindringen – Oi Komi – in die Deckung des Gegners wird schon in der ersten Technik deutlich. Eine mögliche Interpretation ist die Abwehr in Kosa Dachi (keine so starke Stellung wie zum Beispiel der Zenkutsu Dachi), durch die man gleichzeitig den Gegner aus dem Gleichgewicht bringt, während er seinen Angriff ausführt.

Es werden kräftige Abwehrtechniken angewendet, um u.a. deutlich zu machen, dass eine starke Blocktechnik den Gegner demotivieren kann. Explosive Kraft und ein besonderer Körpereinsatz machen die Serie von Tate Shuto Uke bis Uchi Uke aus. Hier ist auch ein starker Hüfteinsatz gefragt.

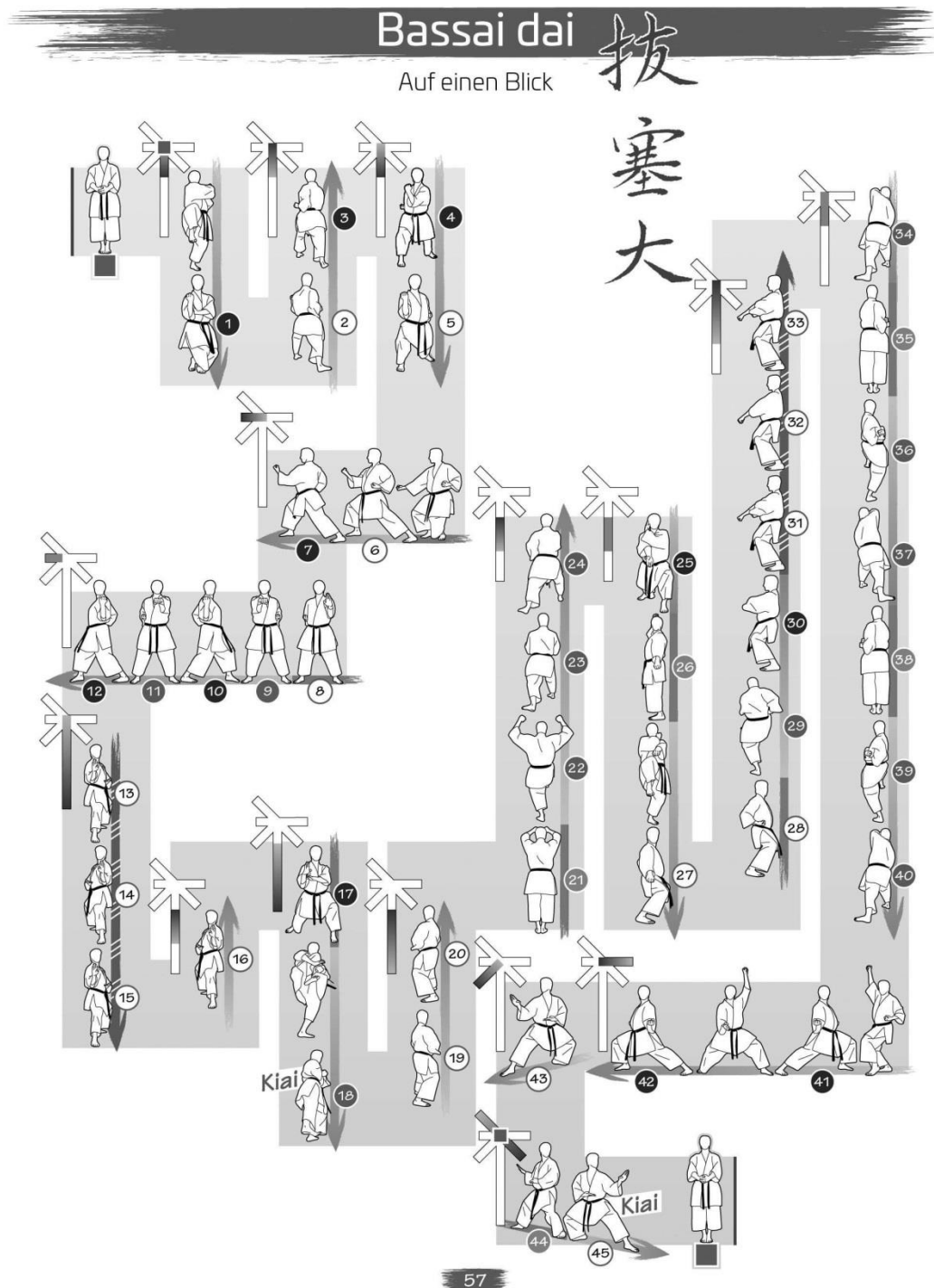
Bassai Dai typisch sind Tsukami Yose und Fumikomi. Wichtig bei dieser Kombination sind die gegensätzlichen Bewegungen (kompakte Körperhaltung beim Greifen um den Angriff

vorzubereiten, gestreckt beim Kontern), die erst ein maximales Kime ermöglichen. Für die drei aufeinander folgenden Gedan Barai in Kiba Dachi bedarf es sehr viel Übung, damit die Techniken, aus den kurzen Bewegungen heraus, stark und wirksam ausgeführt werden können.

Anstatt mit Hiza Geri wird auch mit Mikazuki Geri angegriffen. Bei den zwei Gedan Sukui Uke muss darauf geachtet werden, dass trotz großer kreisförmiger Armbewegungen (die Abwehrtechnik holt von oben aus) der Schwerpunkt konstant unten bleibt, um die Stabilität zu erhalten, die erforderlich ist, um den Mae Geri des Gegners erfolgreich abzuwehren und sein Gleichgewicht zu brechen.“

* Quelle Shōtōkan-Kata bis zum Schwarzgurt Band 1 Seite 57/58 von Fiore Tartaglia

4.3. Embusen Bassai Dai *



* Quelle: von Fiore Tartaglia zur Verfügung gestellt

4.4. Ablauf Kata Bassai Dai – ausgewählte Sequenzen

4.4.1. Sequenz 1



-1-
OI KOMI MOROTE UKE
KOSA DACHI



-2-
UCHI UKE
ZENKUTSU DACHI



-3-
UCHI UKE GYAKU HANMI
ZENKUTSU DACHI

4.4.2. Sequenz 2



-4-
SOTO UKE GYAKU HANMI
ZENKUTSU DACHI



-5-
UCHI UKE
ZENKUTSU DACHI

4.4.3. Sequenz 3



-6-
SOTO UKE
ZENKUTSU DACHI



-7-
UCHI UKE GYAKU HANMI
ZENKUTSU DACHI

4.4.4. Sequenz 4



-8-
 TATE SHUTO UKE
 HACHI JI DACHI



-9-
 CHOKU ZUKI
 HACHI JI DACHI



-10-
 UCHI UKE
 ZENKUTSU DACHI (kurz)



11-
 CHUDAN CHOKU ZUKI
 HACHI JI DACHI



-12-
 UCHI UKE
 ZENKUTSU DACHI (kurz)



-13-
 SHOTU UKE
 KOKUTSU DACHI

Zeichenerklärung und Abkürzungen:

KoDa	:Kosa Dachi
ZK	:Zenkutsu Dachi
KD	:Kokutsu Dachi
=“	:Suri Ashi
=>	:Schritt vorwärts
<=>	:180° Drehung
==	:im Stand ausführen

5. Bunkai Bassai Dai

5.1. Sequenz 1



-1-



-2-



-3-



-4-



-5-



-6-



-7-



(-8-) optional

- BILD 1 : KOGKI =“ ZK Suri Ashi / Gyaku Zuki
HANGEKI: =“ KoDa Oi Komi Morote Uke
- BILD 5 : Ausgangsstelle beide ZK Chudan Kamae (Ausrichtung links)
- BILD 6 : KOGKI =“ ZK Suri Ashi / Gyaku Zuki
HANGEKI == ZK Uchi Uke
- BILD 7 : HANGEKI: ZK Uchi Uke Gyaku Hanmi

Bemerkung: Das Bild 2-4 dient als eine Variante der Möglichkeit zum Konter aus dem Kosa Dachi heraus. Hierzu nutzt man den Hebel bei gleichzeitiger Fixierung des Schultergelenkes.

Bild 8 beschreibt eine zweite Variante des Konters – anstelle von Uchi Uke Gyaku Hanmi wird das Handgelenk fixiert und der Hebel am Ellenbogengelenk angesetzt.

5.2. Sequenz 2



-1-



-2-



-3-



-4-



-5-



-6-

- BILD 2,3 : KOGKI =“ ZK Suri Ashi / Chudan Zuki
 HANGEKI <=> Soto Uke Gyaku Hanmi
- BILD 4 : KOGKI == ZK Gyaku Zuki
 HANGEKI == Uchi Uke
- BILD 5 : HANGEKI == Mae Ashi Geri (KOGKI am Handgelenk greifen)
- BILD 6 : HANGEKI == Gyaku Zuki (KOGKI auf die Technik ziehen)

Bemerkung: Bild 1 stellt die Ausgangs- / Übergangsposition aus Sequenz 1 dar. Hier wird in Bild 2 die Körperdrehung um 180° durchgeführt um den Angriff mit Chudan Zuki entgegenzuwirken.

5.3. Sequenz 3



-1-



-2-



-3-



-4-



-5-



-6-



-7-



-8-



-9-

BILD 5 : KOGEKI => ZK Mae Geri / Chudan Zuki
HANGEKI == Soto Uke

Hinweis: Die Technik (lt. Embusen Nr. 7) Uchi Uke Gyaku Hanmi wird in diesem Anwendungsbeispiel nicht berücksichtigt.

Bemerkung: In Bild 1-3 ist die 90° Ausholbewegung als Übergang zu Bild 5 zu betrachten. Die Ausholbewegung ist - lt. Embusen - keine Einzeltechnik und wird nur in dieser Bunkai Variante als Abwehr gegen einen Mae Geri genutzt. Dieser kann (Bild 3) gehalten werden und durch eine Fußfegetechnik ergänzt werden, um KOGEKI zu Boden zu bringen (Bild 9).

In Bild 4 wird die weiterführende Angriffsvariante dargestellt und geht in Bild 5 über. Hier erfolgt der Angriff mit einem Mae Geri – gefolgt von einem Chudan Zuki beim Absetzen.

Bild 6-9 zeigt die Kontervariante mittels Armhebel und anschließendem Wurf zu Boden. Dabei wird (Bild 6) das Handgelenk von KOGEKI festgehalten und der Hebel über die Schulter (Bild 7) eingeleitet.

5.4. Sequenz 4



-1-



-2-



-3-



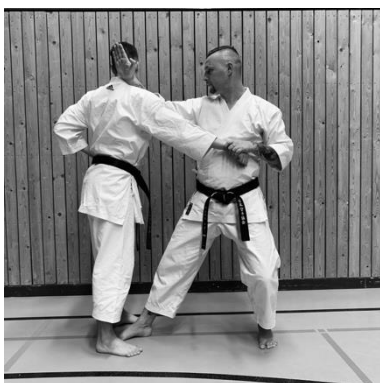
-4-



-5-



-6-



-7-



-8-

- BILD 2 : KOGEKI == Choku Zuki
HANGEKI == Tate Shuto Uke
- BILD 3 : HANGEKI == Choku Zuki
- BILD 4 : KOGEKI == Choku Zuki
HANGEKI == seidl. ZK (kurz) Uchi Uke
- BILD 5 : siehe Beschreibung Bild 3*
- BILD 6 : siehe Beschreibung Bild 4*
- BILD 7,8 : HANGEKI => KD Shotu Uke (KOGELI greifen und zu Boden drücken)

Bemerkung: Auf Bild 1 wird die Ausgangsposition im Yoi Dachi dargestellt.

6. Stundengliederung

Zeit Minuten (Summe)	Intention / Didaktik	Methodik	Organisation
4 Minuten (0 - 4)	Rituelle Begrüßung	Aufstellung, Angrüßen (Musubi Dachi), Seiza, Mokuso, Mokuso Yame, Shomen Ni Rei, Sensei Ni Rei, Otagani Rei, aufstehen und anschließender Gruß im Stand	Ausrichten an einer „Linie“ nach Graduierung
10 Minuten (4 - 14)	Aktivierung des Herz- Kreislauf-Systems	lockeres laufen im Kreis	im Kreis laufend
-//-	Aktivierung des Herz- Kreislauf-Systems	rechten und linken Arm vorwärts und rückwärts kreisen	im Kreis laufend / gehen
-//-	Aktivierung des Herz- Kreislauf-Systems	Hände zu Fäusten öffnen und schließen	im Kreis laufend / gehen
-//-	zusätzlich Reaktionsfähigkeit	auf Kommando abwechselnd Knie anziehen (links, rechts und beide zeitgleich)	im Kreis laufend
-//-	zusätzlich Reaktionsfähigkeit	auf Kommando Laufrichtung wechseln (vorwärts, rückwärts und seitwärts)	im Kreis laufend
1 Minute (14 - 15)	passives statische Dehnen der Waden- und Oberschenkelmuskulatur	im Zenkutsu Dachi (abwechselnd links und rechts)	im Kreis stehend
1 Minute (15 - 16)	Mobilisierung der Hals- und Brustwirbelsäule	Vier-Füßler-Stand – Katzenbuckel zu Hohlkreuz und umgekehrt (abwechselnd)	im Kreis stehend
2 Minuten (16 - 18)	passives statische Dehnen der Brustmuskulatur, der Armbeuger und der Oberschenkelvorderseite	Vier-Füßler-Stand – lang machen und strecken – rückwärts auf die Fersen setzen und Hüfte anheben	im Kreis stehend

1 Minute (19 - 20)	passives statische Dehnen der Schultermuskulatur und der Armstrecker	den Arm (links und rechts abwechselnd) vor dem Körper gestreckt halten und ziehen	im Kreis stehend
4 Minuten (20 - 24)	Körper lockern, Einstimmung auf Partnerübungen	Spiel „Wäscheklammer“ – jeder erhält 3 Wäscheklammern und versucht diese am Trainingspartner zu befestigen (aus der Bewegung)	Paarweise üben
2 Minuten (24 - 26)	Muskularbeit	Kraftspiel Armdrücken (Chudan Kamae – mit vorderen Händen) / nach 1,5 Minuten Bein- und Handwechsel	Paarweise üben
1 Minute (26 - 27)	Kata	Einmal Kata Bassai Dai laufen (Wiederholung)	Aufteilung 2er Reihe versetzt
1 Minute (27 - 28)	Feedback	Feedback eigene Wahrnehmung aus der Gruppe bevor bewusste Sequenzen mit Bunkai trainiert werden	Halbkreis
2 Minuten (28 - 30)	Kihon – einüben von wichtigen Kombinationen	=> ZK mit Soto Uke Gyaku Hanmi / Uchi Uke	Aufteilung 2er Reihe versetzt
2 Minuten (30 - 32)		=> ZK mit Mae Ashi Geri / Gyaku Zuki	
2 Minuten (32 - 34)		=> KD Shotu Uke	
1,5 Minuten (34 - 35,5)	Kata	Sequenz 1-4 (lt. Embusen Technik 1- 13) 2x wiederholen	geistige Vorstellung des Partner
1 Minute (35,5 - 36,5)	Hinweise	Nicht zu fest berühren – aber so deutlich, dass der Gegner Ausgleichsbewegungen macht (mitspielen und nicht sperren)	Halbkreis
2,5 Minuten (36,5 - 39)	Bunkai Bassai Dai Sequenz 1 – Beispiel vorstellen	siehe Kapitel 5.1	Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen

4 Minuten (39 - 43)	Einüben der Sequenz 1	siehe Kapitel 5.1	Paarweise üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
1 Minute (43 - 44)	Feedback	offene Fragen klären	Halbkreis
2,5 Minuten (44 - 46,5)	Bunkai Bassai Dai Sequenz 2 – Beispiel vorstellen	siehe Kapitel 5.2	Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen
4 Minuten (46,5 - 50,5)	Einüben der Sequenz 2	Siehe Kapitel 5.2	Paarweise üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
1 Minute (50,5 - 51,5)	Feedback	offene Fragen klären	Halbkreis
2,5 Minuten (51,5 - 54)	Bunkai Bassai Dai Sequenz 3 – Beispiel vorstellen	siehe Kapitel 5.3	Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen
4 Minuten (54 - 58)	Einüben der Sequenz 3	siehe Kapitel 5.3	Paarweise üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
1 Minute (58 - 59)	Feedback	offene Fragen klären	Halbkreis
2,5 Minuten (59 - 61,5)	Bunkai Bassai Dai Sequenz 4 – Beispiel vorstellen	siehe Kapitel 5.4	Halbkreis – Beispiel mit Partner zeigen
4 Minuten (61,5 - 65,5)	Einüben der Sequenz 4	siehe Kapitel 5.4	Paarweise üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
0,5 Minuten (65,5 - 66,0)	Hinweise		Halbkreis / Gruppe für weitere Übung neu aufteilen

4 Minuten (66 - 70)	Einüben der Sequenz 1 & 2 in Kombination	siehe Kapitel 5.1 und Kapitel 5.2	3er Gruppe üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
4 Minuten (70 - 74)	Einüben der Sequenz 3 & 4 in Kombination	siehe Kapitel 5.3 und Kapitel 5.4	3er Gruppe üben, nach 2 Minuten Wechsel KOGEKI / HANGEKI
3 Minuten (74 - 77)	Kata	zweimal Kata Bassai Dai laufen (Wiederholung) inkl. kurze Erholungspause von 30 Sek. 1. Runde stark 2. Runde ohne Anspannung, aber bewusste Technik und Atmung	Aufteilung 2er Reihe versetzt
1 Minute (77 - 78)	Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur	Auf dem Rücken liegen (Beine 90° nach oben), Hände unter das Gesäß, Becken mit Hilfe der Bauchmuskulatur leicht vom Boden heben und wieder senken	Aufteilung 2er Reihe versetzt und liegend
1 Minute (78 - 79)	Kräftigung der geraden Bauchmuskeln	Sit-Ups (auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Kopf und Schulterblätter vom Boden aufrollen bis Spannung entsteht)	Aufteilung 2er Reihe versetzt und liegend
2 Minuten (79 - 81)	Kräftigung der seitlichen Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur	Seitenlage, Unterarmstütz, Körper anspannen, Hüfte vom Boden abheben bis der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden und wieder absenken	Aufteilung 2er Reihe versetzt und liegend
2 Minuten (81 - 83)	Lockerung und Cool Down	2 Minuten „Quer-Feld-Ein“ auslaufen	laufend

3 Minuten (83 - 86)	Feedback	Aus der Gruppe – Konnten die Bunkai Sequenzen gut umgesetzt werden? Was müsste wiederholt werden? Anregungen für Folgestunden / -einheiten	Halbkreis
4 Minuten (86 - 90)	Rituelle Verabschiedung	Aufstellung, Abgrüßen (Musubi Dachi), Seiza, Mokuso, Mokuso Yame, Shomen Ni Rei, Sensei Ni Rei, Otagani Rei, aufstehen und anschließender Gruß im Stand	Ausrichten an einer „Linie“ nach Graduierung

Anmerkungen zur Lehrprobe: Je nach Gruppendynamik, ändern sich die Zeiten in den jeweiligen Abschnitten. So wäre es möglich Sequenzen zu ergänzen, oder wegfällen zu lassen. Ein gewisses Maß an Spontanität, Kreativität und Flexibilität wird an dieser Stelle vom Durchführenden erwartet. Weiterhin ist in dieser Lehrprobe kein Partnerwechsel vorgesehen, um keine unnötige Unruhe - bei ständigen Partnerwechseln während der einzelnen Sequenzen - zu erzeugen. Hier können sich die jeweiligen Trainingspartner voll auf das eigentliche Training der Sequenzen konzentrieren.

7. Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich gekennzeichnet, bei dem u.g. Autor.

Falls Sie Inhalte dieses Dokuments verwenden möchten, wenden Sie sich bitte an folgende Kontaktadresse:

Marcel Redder
 Dösselbuschberg 13C
 21502 Geesthacht
info@karate-geesthacht.de
www.karate-geesthacht.de

Hinweis: Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. Bsp. Inhalte auf der eigenen Webseite veröffentlichen), macht sich gemäß §106 ff Urhebergesetz strafbar. Kopien von Inhalten können im Internet mit geringem Aufwand verfolgt werden.