



Traditionelles

Fudokan

Karate

Wettkampf

Kompendium

2025

der

Fudokan Karate

Akademie Deutschland

FKAD

für Instruktoren,

aktive Wettkämpfer,

Betreuer, Coaches und Kampfrichter

© Autor und Herausgeber Karl-Hans König,
8. Dan Fudokan Karate - 8. Dan Shotokan Karate - 8. Dan Ikkaido

Version 22.03.2026





Einleitung

Der Karate Wettkampf ist nicht jedes Karateka Sache. Manche lehnen die Teilnahme an einem Wettkampf schon von vornherein ab, andere freuen sich über jede sich bietende Möglichkeit.

Es hat sich gezeigt, dass die Vorbereitung und Teilnahme an einem Wettkampf zu einer deutlichen Verbesserung der Karate Techniken, der Kata und dem Kumite des Karateka führt und die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen nachhaltigen gestärkt wird.

Wettkampf ist nicht Wettkampf! Jeder Wettkampf ist für sich neu zu bewerten. Wer gestern gewonnen hat, kann morgen verlieren; wer heute verliert, kann morgen schon ganz oben auf dem Treppchen stehe.

Und: der Wettkampf ist erst dann verloren, wenn er vorüber ist. Du hast erst verloren, wenn der Kampf vorbei ist. Bis dahin ist alle offen.

Nach dem Wettkampf ist aber immer auch vor dem Wettkampf. Deshalb negative Ergebnis sofort vergessen, besonders wenn man verloren hat oder sich ungerecht bewertet fühlt. Das positive Gefühl, wenn man gewonnen hat, hält eh länger an.

Deshalb: Kopf frei machen, aufstehen (und Krone zurecht rücken) und weiter kämpfen.

Und immer daran denken:

Sei heute besser als gestern und morgen besser als heute.

und

**Wenn du sagst, du kannst nicht, dann willst du nicht.
Denn wenn du willst, dann kannst du auch.**

Es gibt 3 Gründe, einem Kampf (Wettkampf) zu verlieren

1. Ungenügende Vorbereitung (Faulheit).
2. Zuviel Respekt vor dem Gegner (oder auch Angst).
3. Keinen Respekt vor dem Gegner (oder auch Überheblichkeit).

Kikioji: Angst vor dem Ruf des Gegners.
Mikuzure: Angst vor den Aussehen des Gegners.
Futanren: Unzulängliches Training und schlechte Vorbereitung.

“Der Sieg an sich ist nicht das endgültige Ziel des traditionellen Karate.”

Traditionelles Karate ist eine Kunst der Selbstverteidigung, welche nur den eigenen Körper auf die wirkungsvollste Weise nutzt. Hauptsächlich werden Blöcke, Stöße, Schläge und Fußtechniken in Kombinationen mit anderen, ähnlichen Bewegungen verwendet.

Durch Traditionelles Karate werden dem Menschen die Mittel gegeben, mit denen die geistigen und physischen Möglichkeiten verbessert werden können. Durch das unbegrenzte Suchen nach Verbesserung der Techniken ergibt sich eine Gesamterweiterung der menschlichen Möglichkeiten.“

Quelle: Prof. Hidetaka Nishiyama



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Inhaltsverzeichnis	4
Checkliste Fudokan Meisterschaften	5
1. Fudokan Karate Kata	6
Einleitung	7
Generelle Erfahrungen	7
Fudokan Kata Trainingshinweis	7
1.1 Fudokan Kata Spezifikationen für Schwarzgurte	11
1.2 Kata Jiin - Fudokan spezifische Ausführung der alten Form	12
2. Kata Team Wettbewerb mit Bunkai	13
2.1 Heian Shodan Bunkai	15
Einleitung und Angriffspositionen einnehmen	15
1. Sequenz	16
2. Sequenz	16
3. Sequenz	16
4. Doppelangriff	17
2.2 Heian Sandan Bunkai	18
Einleitung und Angriffspositionen einnehmen	18
1. Sequenz	19
2. Sequenz	20
3. Sequenz	20
4. Doppelangriff	21
2.3 Heian Godan Bunkai	22
1. Sequenz	23
2. Sequenz	23
3. Sequenz	24
4. Doppelangriff	24
2.4 Jiin Bunkai	25
Einleitung und Angriffspositionen einnehmen	25
Sequenz (hier weglassen)	26
1. Sequenz	26
2. Sequenz	27
4. Doppelangriff	28
2.5 Setsu Bunkai	29
Einleitung und Angriffspositionen einnehmen	29
3. Enbu	30
3.1 Einleitung	30
3.2 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan EM Neapel	40
3.3 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan WM 2015 Belgrad	42
3.4 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan WM 2017 Cluj	45
4. Kumiteformen des Traditionellen Fudokan Karate	51
Einleitung	51
4.0 Übersicht der Kumite Formen im Fudokan	52
4.1 Kihon Kumite	53
Einleitung	53
Hinweise und generelle Erfahrungen	53
Ausführung Kihon-Kumite	54
4.2 Kihon-Ippon Kumite	56
Einleitung	56
Hinweise und generelle Erfahrungen	56
Ausführung Kihon-Ippon-Kumite	57
Weitere Kumite Formen (die aber keine Verwendung im Wettkampf finden)	58
Gohon Kumite (Fünfschrittkampf)	58
Sanbon Kumite (Dreisrittkampf)	58
4.3 Jiyu-Ippon Kumite	59
Einleitung	59
Hinweise und generelle Erfahrungen	59
Ausführung Jiyu-Ippon Kumite Gruppe C und D	60
Uraken Jodan	60
Gyaku Tsuki chudan	60
Angreifer hat 5 Sekunden Zeit für den Angriff	60
Angreifer sagt den Angriff laut an	60
4.4 Kogo Kumite	61
Einleitung	61
Ausführung Kogo Kumite	62
4.5 Freikampf Jiyu Kumite - Shobu Ippon Kumite	63
Einleitung	63
Ausführung Jiyu-Kumite	63
Strafen: Tendo Sagaro - Seitenlinie oder Ecke	64
4.6 Tsume Ai - das Budoprinzip	65
4.7 Kumite Team	66
4.8 Fuku Go	66
4.9 Tamashewari	67
4.10 Kobudo Kata Rules	70
Article 1: KINDS OF COMPETITION	70
Article 2: REFEREES AND JUDGES	70
Article 3: COMPETITION'S START AND ENDING	70
Article 4: KIND OF COMPETITION - ELIMINATORY - FINALS	71
Article 5: CRITERIA FOR DECISION	71
Article 6: WEAPONS	72
Article 7: PENALTY AND DISQUALIFICATION	72
Article 8: DRESS CODE	73
Article 9 : KATA LIST	74
5. Trainingspläne	75
Gruppe A und B	75
Blau- und Braungurte	76
Trainingsplan Karate Wettkampf Vorbereitung Fudokan WM 2015 Belgrad	77
Karate Wettkampf Vorbereitung Fudokan WM 2017	78
Kihon Kumite Gruppe A (6-7) und B (8-9)	78
Kihon Kumite Gruppe C (10-11) und D (12-13)	78
Kihon Ippon Kumite Gruppe A und B	79
Enbu mit	79
Persönliche Notizen	79



Checkliste Fudokan Meisterschaften

Die folgenden Punkte sind unbedingt **vor Abfahrt zur Meisterschaft** noch einmal durchzugehen und abzuhacken:

Ganz Wichtig !!!

- ☐ Gute Laune und Optimismus, keine Nervosität, aber viel Vorfreude
- ☐ Karate Gy mit Gürtel als Reserve im Handgepäck (bei Flugreisen)
- ☐ Fudokan / Kobudo Karate Pass mit gültiger Jahresmarke
- ☐ Gültiger Reisepass und / oder Personalausweis
- ☐ Flugticket und Reiseunterlagen
- ☐ Vollmacht der Eltern bei unter 18, wenn du ohne sie reist
- ☐ Auslandskrankenversicherungsschein oder Auslandskrankenversicherung abschließen
- ☐ Notfall Telefonnummern aller Mitreisenden und von Zuhause (Liste)

- ☐ **Fudokan Nationalkader Jacke / T Shirt für während der Reise**
- ☐ Taschengeld / Bargeld
- ☐ Kissen für die Halle
- ☐ Mineralwasser, Essen,

Karl-Hans König

- ☐ Banner groß FKAD, Banner klein, Deutschlandflagge
- ☐ Jacken Wettkampf FKAD
- ☐ Abzeichen Gy FKAD, Klebeband

Zu empfehlen !

- ☐ Handy für Fotos
- ☐ Was zum Lesen
- ☐ Deutschlandflagge für die Fanecke
- ☐ Schlafanzug, Toilettenartikel, Wäsche / Unterwäsche zum Wechseln
- ☐ Kuscheltier zum Trösten



Übersicht der Fudokan Wettkampfformen

Kata und Andere

Wettkampfformen im Fudokan Karate	Kata	Kata Team	Enbu	Fuku Go Kumite	Tamashe Wari Shikara	Tamashe Wari Hikari	Tamashe Wari Karawari	Kobudo Kata
Bemerkung	Enbusen einhalten	Mit Bunkai	Coreographie	Mit Kata Kittei Shobu Ippon	Bretter 30x30cm	Bretter 30x30cm	Bretter 30x30cm	Bo Sai Tonfa
Personen	1	3	2		1	1	1	1
Freiheitsgrade	Fest	Fest	Gewählt und Frei	Kittei Kata	Männer ab 2 Bretter	Männer ab 2 Bretter	Männer ab 2 Bretter	Okinawa Kobudo Kata
Besonderheit					Ein gespannt	Frei Halten	Ein gespannt	
Technik					Gyaku	Frei	One Inch	
Altersklassen	Alle Altersklassen	Alle Altersklassen Nicht Veteranen	Alle Altersklassen Nicht Veteranen	Ab Cadets Nicht Veteranen	Seniors Veterans Ab 16 Jahre	Seniors Veterans Ab 16 Jahre	Seniors Veterans Ab 16 Jahre	Children Seniors Veterans Ab 6 Jahre

Kumite

Kumite Formen im Fudokan Karate	Kihon Kumite	Kihon Ippon Kumite	Jiyu Ippon Kumite	Kogo Kumite	Jiyu Shobu Ippon Kumite	Fuku Go Kumite	Tsume Ai Kumite	Enbu
Bemerkung	Kihon gegen Partner	V aus Yoi Kein Kontakt erlaubt		4 Techniken 3 Angriffe	Altersklasse Gewichts-klasse	Mit Kata Kittei	Budo Todome	Coreographie
Angreifer	Festgelegt	Festgelegt	Festgelegt	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt
Verteidiger	Festgelegt	Festgelegt	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt
Freiheitsgrade	Fest	Fest	Halbfrei	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt und Frei
			Auch Team		Auch Team			
Techniken	Oi Tsuki Gyaku Mae Geri Mawashi Age Uke Soto Uke Uchi Uke Gedan Barai	Oi Tsuki Jodan Chudan Mae Geri Age Uke Soto Uke Gedan Barai	Kizami Oi Tsuki Jodan Gyaku Tsuki Chudan Mae geri Mawashi Geri Jodan	Frei	Frei	Frei	Nur 1 erlaubt Todome Finishing Blow	Pflicht Oi Tsuki Uraken Mae Geri Mawashi Geri Ushiro Geri
Altersklassen	ABCD 6 bis 13 Jahre	AB 6 bis 9 Jahre	CD 10 bis 13 Jahre	Cadet Juniors Veterans 14 - 18 ab 50 Jahre	Youth Seniors Veterans Ab 19 Jahre	Cadet Juniors Youth Seniors Veterans ab 14 Jahre	Seniors Veterans ab 21 Jahre	Alle Altersklassen

Konter Gyaku Tsuki: WKF / DKV = Snapback Hikite für Wertung notwendig, WFF / FKAD = Konter stehen lassen, bei Snapback keine Wertung



1. Fudokan Karate Kata

Einleitung

Der Fudokan Kata Wettbewerb findet im Gegensatz zum "Modernen Karate" unter bestimmten, dort nicht beachteten Voraussetzungen statt.

Die Einhaltung des Embusen ist Pflicht und führt bei Nichtbeachtung zu Punktabzug.

Die "Höhe" der Kata ist nicht bestimmend, sondern die Qualität ihrer Ausführung.

Im Wettbewerb ist die Ausführung der 27 Shotokan Kata ebenso wie die der Fudokan Kata erlaubt. Im Finale wird oft eine Fudokan Kata verlangt bzw. gezeigt.

Generelle Erfahrungen

aus der WM und EM um besser zu werden:

Heian Godan Sprung hoch, nicht weit
Rückenspannung
Wechsel zwischen langsam und schnell deutlicher
langsame Parts - viel langsamer
Explosivere Techniken
Beschleunigung bei schnellen Techniken

Fudokan Kata Trainingshinweis

Children Group A elimination/ semifinal/ final

Heian 1-2-3-4-5

Children Group B elimination/ semifinal/ fina

Heian 1-2-3-4-5, Heian Oi-Kumi, Bassai-Dai

Children Group C elimination/ semifinal/ final

Heian 1-2-3-4-5, Heian Oi-Kumi, Bassai-Dai, Kanku-Dai

Children Group D elimination/ semifinal/

**Heian 1-2-3-4-5, Heian Oi-Kumi, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion
final – Tokui Kata (fudokan or others)**



Bitte unbedingt zuhause folgendes jeden Tag üben:

Ablauf Kata:

Zuhause Klebepunkt anbringen als Start- und Endpunkt

In Yoi (am Mattenrand Mitte), Füße schließen links rechts in Mutsubi Dachi, verbeugen, Re mit 2 Schritten direkt aus Mutsubi Dachi zum Klebepunkt gehen (in die Wettkampffläche) auf dem Klebepunkt mit beiden Fersen zum Stehen kommen (zwischen den Füßen in der Mitte) aus Mutsubi Dachi Re grüssen, bei gleichzeitiger Ausführung zum Gegner drehen und grüssen, zurück drehen und Kata ansagen und nochmals grüssen Rei, rechter Fuß, linker Fuß weg in Yoi

Kata stark ausführen, nicht zum Gegner schauen, wenn gleichzeitige Ausführung !!!

am Ende der Kata vorderer Fuss ran ziehen in Yoi

Füße zusammen in Mutsubi Dachi, linke und rechte Ferse wieder auf den Punkt, Re grüssen, in Yoi gehen

wieder rausgehen rückwärts an den Mattenrand in Mutsubi Dachi, wieder grüssen

linker Fuß weg, rechter Fuß weg, Yoi

Zum Ausgangspunkt links oder rechts an der Matte gehen.

Daran denken:

Ablauf perfekt können,

Gedan Barai nach unten mit schneller Ausholbewegung,

Tsuki chudan Schulter gerade,

Blick und Atmung wie geübt (Haat)

Im Wettkampf an der Meisterschaft:

Startnummer auf dem Rücken,

am Mattenrand umdrehen und Startnummer zum Tisch zeigen

Wertungssysteme

Flagge, rot oder blau/weiss

Tafel mit Punkte

Wertungsformulare

Strafpunkte

kleine Flaggen der Seiten- und des Hauptkampfrichters

1 rot= OK

2 rot = zusammen kommen und Beratung

Strafpunkte für

Zögern

Balanceverlust

Enbusen, Fersen auf Markierung

Verbeugung, Etikette

Benehmen

Kata Team anderes Bunkai als Kata,



Achtung:

Du musst am Schluss wieder wie am Anfang auf dem Klebepunkt in der Mitte zwischen den Füßen stehen, Embusen einhalten! Wichtig ist wieder am Anfangspunkt raus zu kommen. Wenn nicht, gibt es bei 10 cm Abweichung 0,1 Punkte Abzug.

und jeden Tag die Kata üben, üben, üben, üben, üben, üben, üben,

Es gibt keine Technik in der Kata ohne entsprechende Atmung.

Die Atmung leitet die Technik.



WORLD FUDOKAN FEDERATION

European Fudokan Championship

GALATI 30 May - 1 June 2014



KATA SCORING FORM

Judge's No. _____

Men's / Women's / Individual / Synchronized / Elimination(1,2,3,4,5) / Final

Athlete's / Team No. _____ Name of Kata _____

		VERY BAD	BAD	POOR	BELOW AVG.	AVG.	ABOVE AVG.	GOOD	VERY GOOD	EXCEL.	SCORE	
OVERVIEW		5.1	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	8.0	(+)	
		↓	5.3	5.7	6.1	6.5	6.9	7.3	7.7			
			5.4	5.8	6.2	6.6	7.0	7.4	7.8			
			5.5	5.9	6.3	6.7	7.1	7.5	7.9			
BASIC POINTS	FROM OVERVIEW		BAD	SLIGHTLY WORSE	SAME	SLIGHTLY WORSE	GOOD	VERY GOOD				
	BODY DYNAMICS		- 0.2	- 0.1	0	+ 0.1	+ 0.2	+ 0.3				
	POWER		- 0.2	- 0.1	0	+ 0.1	+ 0.2	+ 0.3				
	FORM		- 0.2	- 0.1	0	+ 0.1	+ 0.2	+ 0.3				
	TRANSITION		- 0.2	- 0.1	0	+ 0.1	+ 0.2	+ 0.3				
SUB-TOTAL OF ADJUSTMENT.....											(+/-)	2
SUB-TOTAL OF BASIC POINTS (Elimination) 1 + 2.....											(+)	3
SKILL POINTS	MASTERY IMPRESSION	1.1	1.2	1.3 1.4	1.5	1.6 1.7	1.8	1.9	2.0	(+)	4	
	SUB-TOTAL OF BASIC & SKILL POINTS (Final) 3 + 4.....											(+)
PENALTY POINTS	HESITATION	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ x 0.1										
	LOSS OF BALANCE	A. IN PLACE ☐ ☐ ☐ x 0.1 B. MOVING (1/2 STEP) ☐ ☐ ☐ x 0.3 C. FALLING ☐ ☐ ☐ x 0.5 D. COMPLETE FALL ☐ ☐ ☐ x 1.0										
	POSITION	A. ¼ STEP ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ x 0.1 B. 30° ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ x 0.2										
	ETIQUETE	A. FORGOT TO BOW ☐ ☐ x 0.2 B. ATTITUDE POOR ☐ x 0.3 BAD ☐ x 0.5										
	SYNCHRONIZATION	A. SLIGHTLY OFF (1-4) ☐ ☐ ☐ ☐ x 0.1 5 OR OVER 0.5 B. OFF (1-2) ☐ ☐ x 0.3 3 OR OVER 0.7 C. EXTREMELY OFF ☐ x 1.0										
SUB-TOTAL OF PENALTY POINTS.....											(-)	6
FINAL SCORE ELIMINATION 3 - 6 FINAL 5 - 6												

SIGNATURE OF JUDGE



1.1 Fudokan Kata Spezifikationen für Schwarzgurte

Die folgenden Hinweise dienen zur Einhaltung des Embusen, um auf den Punkt genau wieder raus zukommen. Auf Fudokan Meisterschaften befinden sich auf den Kampfflächen 3 Startpunkte.

Nijushiho

Start im Mittekreuz oder Vorne

Nach doppeltem Haisho und Fuß ran ziehen vor zum doppelten Taisho

nur 30° statt 45° links vor gehen

Nach 1. Kia und zurücksetzen des linken Beines

linker Fuß fast auf Linie setzen und nicht 45°!

Sochin

Start im vorderen Kreuz

Nach doppeltem Shuto Uke

nicht vor gleiten bei Nukite, nur hinterer Fuß ran ziehen

Wendung nach 1. Kia

tief absetzen und lang mit Fudo Dachi Uchi Uke und Oi Tsuki in die beiden Diagonalen.

Die rechte Diagonale mit Oi Tsuki bestimmt mit ihrem ausgeführten Winkel die Distanz am Ende zum Startpunkt.

Chinte

Start im Mittekreuz

Nach Einbeinstand weit nach vorne absetzen

und großer Zenkutsu Dachi vor

Nach Wendung mit Ippon Ken

wenig linker Fuß, Fudo Dachi rechts weit rüber, links wenig rüber

GojuShiHo Sho

Start im ersten Kreuz

Am Schluss vor in Neko Ashi Dachi so weit vor, das der Kokutsu mit dem rechten Fuß nach der Wendung auf das Kreuz passt.

Jion

Die beiden Diagonalen am Anfang müssen mindestens 45°, besser 60° nach vorne ausgeführt werden. Die Zenkutsu Dachi Bahnen mit tiefer Stellung ausführen.

Enpi

Beim Wechsel vom langsamen Ausholen (Schwalbe) den vorderen linken Fuß weit ran ziehen und den rechten dann weit nach vorne in tiefen Zenkutsu Dachi setzen,

Sprung auf der Stelle und nicht zu weit vor landen



1.2 Kata Jiin - Fudokan spezifische Ausführung der alten Form

Chin - Mönch aus Tomari (Naha und Shuri, Okinawa)

Abweichungen zur Shotokan Form nach Albrecht Pflüger

1. Verbeugung

Traditionell

2. Age Shuto

statt Age Uke

3. Kaki Wake Uke

in Neko Ashi Dachi, dann vor in Zenkutsu Dachi und zurück in Kokutsu Dachi, dann Mae Geri Jodan, Chudan Ren Tsuki, Doppelblock

4. Tetsui Uchi mit einer Drehung und dann zwei Schritten

Erster Tetsui Drehung und Jodan ausholen, Jodan Tetsui, Zweiter mit Schritt vor und Jodan Tetsui Uchi, Dritter mit Chudan Tetsui Schritt vor
Danach sofort vor in Fudo Dachi mit Tate Shuto Uke

5. Wendung

nach Doppelblock schnell und mit Kime ohne Armbewegung, dann schnell rechts Gedan Barai, schnell Doppelter Uchi Uke, schnell Ren Tsuki Jodan Chudan

6. Schluss

Rechter Fuss ran ziehen, Re



2. Kata Team Wettbewerb mit Bunkai

Einleitung

Jedes Kata Team besteht aus drei Athleten, wobei einer aus einer niedrigeren Kategorie stammen kann.

Nur die Teilnehmer der Kategorie D bei Kindern (12-13 Jahre) müssen bei den Kindern Bunkai zeigen.

Fudokan Kata Team Bunkai

Gefordert: 3 Einzelsequenzen, 1 Doppelangriff

wenn mehr als 3 Einzelsequenzen, dann Punktabzug

wenn kein Doppelangriff oder statt dessen 2 Einzelangriffe, dann Punktabzug

Wichtig bei Kata Team

Wenn sich einer des Teams verläuft oder einen Fehler macht, niemals aufgeben und aufhören.

Ein Kampfrichter hat den Fehler vielleicht nicht gesehen (eher unwahrscheinlich) .

Wertung bei Abbruch: 00.00 Punkte

Wertung bei Fehler: Abzug 0,1 Punkte, bei Wiederholung nur einmal Abzug.

Die Synchronität im Kata Team geschieht über die Atmung, die Orientierung nach der Richtung, in die die Kata ausgeführt wird.

Es gibt keine Technik in der Kata ohne entsprechende Atmung.

Die Atmung leitet die Technik.



WORLD FUDOKAN FEDERATION

European Fudokan Championship

GALATI 30 May - 1 June 2014



SYNCHRONIZED KATA APPLICATION SCORING FORM

Judge's No. _____

Team No. _____

Men's _____ Women's _____

		VERY BAD	BAD	POOR	BELOW AVG.	AVG.	ABOVE AVG.	GOOD	VERY GOOD	EXCEL.	SCORE	
APPLICATION POINTS	OVERVIEW	4.3 ↓ ()	4.4 .5 .6 .7 .8 .9 5.0 .1	5.2 .3 .4 .5 .6 .7 .8 .9	6.0 .1 .2 .3 .4 .5 .6 .7	6.8 .9 7.0 .1 .2 .3 .4 .5	7.6 .7 .8 .9 8.0 .1 .2 .3	8.4 .5 .6 .7 .8 .9 9.0 .1	9.2 .3 .4 .5 .6 .7 .8 .9	10.0	(+)	1
	ADJUSTMENTS	FROM OVERVIEW		BAD	SLIGHTLY WORSE	SAME	SLIGHTLY WORSE	GOOD	VERY GOOD			
		KATA		-3 -4	-1 -2	0	+1 +2	+3 +4	+5 +6			
		APPLICATION OF TECHNIQUE		-3 -4	-1 -2	0	+1 +2	+3 +4	+5 +6			
		TIMING / MA-AI		-3 -4	-1 -2	0	+1 +2	+3 +4	+5 +6			
		CHOREOGRAPHY		-3 -4	-1 -2	0	+1 +2	+3 +4	+5 +6			
	SUB-TOTAL OF ADJUSTMENT.....										(+/-)	2
	SUB-TOTAL OF SYNCHRONIZED KATA APPLICATION 1 + 2.....										(+)	3
	PENALTY POINTS	HESITATION	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ x 0.1									
		LOSS OF BALANCE	A. IN PLACE □ □ □ x 0.1 B. MOVING (1/2 STEP) □ □ □ x 0.3 C. FALLING □ □ □ x 0.5 D. COMPLETE FALL □ □ □ x 1.0									
ERROR OF APPLICATION		A. OFFENSE - FEWER OR MORE ATTACKS THAN ALLOWED □ x 0.5										
		B. OFFENSE - NO 2PERSON ATTACK □ x 0.5										
		C. DEFENSE - 1 ST TECHNIQUE HAS DIFFERENCE(S) □ x 0.5										
		D. DEFENSE - DIFFERENT TECHNIQUE(S) □ x 0.5										
		E. POSITION ¼ STEP □ x 0.1 30° □ x 0.2										
UNREALISTIC TECHNIQUE		□ x 0.2										
ETIQUETE	A. FORGOT TO BOW □ □ x 0.2 B. ATTITUDE POOR □ x 0.3 BAD □ x 0.5											
SUB-TOTAL OF PENALTY POINTS.....										(-)	4	
FINAL SCORE 3 - 4.....												

SIGNATURE OF JUDGE _____



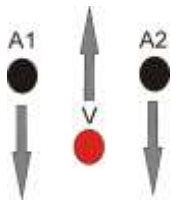
2.1 Heian Shodan Bunkai

Einleitung und Angriffspositionen einnehmen

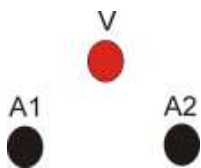
Das Team führt die Kata Heian Shodan wie trainiert aus, zieht den vorderen Fuß heran und geht in Yoi, verbeugt sich in Mutsubi Dachi und geht wieder in Yoi.



Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen (bedanken) und ansagen "Heian Sandan Bunkai" und aus Mutsubi Dachi



Mitte **Verteidiger** geht drei Schritte zurück, beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, zueinander drehen und verbeugen und in Yoi gehen, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.



Dann Angriffspositionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, **Angreifer 1** geht nach links in die Seitenbahn und **Angreifer 2** in die Mittenbahn.



1. Sequenz

Angreifer 1

links zurück
Angriff mit Oi Tsuki chudan wenn Verteidiger wendet

Verteidiger

aus Yoi links vor mit **Gedan Barai, vor Oi Tsuki chuden**, Wendung

mit Gedan Barai den Oi Tsuki Angriff blocken, Angreifer greift den Arm des Verteidigers

Verteidiger mit links die greifende Hand des Angreifer 1 blockieren und kreisender Hebel mit Tetsui lösen und kontern, Schritt vor am Angreifer vorbei mit Teisho, Ashi Barai und Feger

Verteidiger Wendung nach vorne mit Gedan Barai

2. Sequenz

Angreifer 2 Mittenbahn

Angriff mit rechts Schritt vor Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Gedan Barai mit rechts Age Shuto blocken

Schritt vor mit Age Uke zum Hals Angriff und werfen

Vor Age Uke, Age Uke, Kiai, Wendung Gedan Barai, Oi Tsuki, Wendung Gedan Barai, Oi Tsuki

3. Sequenz

Angreifer 1

aus rechts zurück auf der Mittenbahn
Angriff mit Oi Tsuki Chudan

Verteidiger

aus der Wendung heraus Block mit Gedan Barai, Schritt vor mit Oi Tsuki Jodan und Angreifer lässt sich nach hinten fallen

vor Tsuki, Tsuki, Kiai



4. Doppelangriff

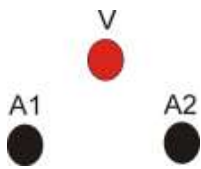
Angreifer 2: rechts zurück und aus der Seitenbahn vor mit Oi Tsuki Jodan
Angreifer 1: rechts zurück, Angriff mit Oi Tsuki Jodan aus 45°

Verteidiger

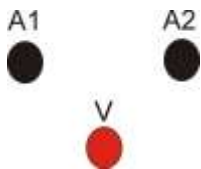
aus der Wendung heraus blocken mit links Shuto Uke und sofort mit rechts Shuto Uke
vorderer Fuß bei Angreifer 1 einhaken und bei der Wendung nach rechts Feger

Verteidiger zurück in Yame und Yoi.

Beide Angreifer sehr langsam aufstehen und in Kamae auf die Diagonalpositionen gehen und auch in Yoi, Verbeugen Re,



Mitte **Verteidiger** drei Schritte vor,
beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte zurück,



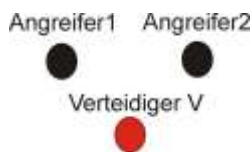
verbeugen und Yoi.



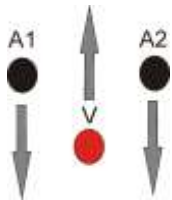
2.2 Heian Sandan Bunkai

Einleitung und Angriffspositionen einnehmen

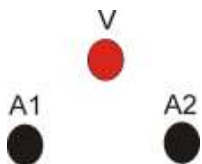
Das Team führt die Kata Heian Sandan wie trainiert aus, zieht den vorderen Fuß heran und geht in Yoi, verbeugt sich in Mutsubi Dachi und geht wieder in Yoi.



Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen (bedanken) und ansagen "Heian Sandan Bunkai" und aus Mutsubi Dachi

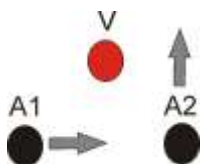


Mitte **Verteidiger** geht drei Schritte zurück, beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, zueinander drehen und verbeugen und in Yoi gehen, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.



Dann Angriffspositionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, rechts **Angreifer 1** in die Mittenbahn und links **Angreifer 2** in die Seitenbahn von links kommend.





1. Sequenz



Angreifer 2

rechts zurück

Angriff mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Yoi links vor mit

Uchi Uke links in Kokutsu Dachi

dann hinterer Fuß heranziehen (zum vorderen Fuß), Angreiferarm mit links herunter drücken und rechts Ura Tsuki zum Kopf

dann links den Angreiferarm heben, rechts um den Kopf greifen und den Angreifer aus der Drehung werfen

Wurf: den Arm nach hinten kreisend über den Rücken zu Hebel bringen, mit rechts den Kopf greifen

und den Angreifer werfen

dieser rollt sich ab und geht langsam in Kamae zum Verteidiger

Verteidiger rechts Uchi Uke, hinterer Fuß heran ziehen und Doppelblock, Doppelblock



2. Sequenz



Angreifer 1 Mittenbahn

Angriff mit Schritt vor Oi Tsuki Jodan und Gyaku Tsuki chudan in Stand

Verteidiger

aus Doppelblock Kamae links vor

Morote Uke gegen den Oi Tsuki

mit der vorderen Hand offen den Gyaku Tsuki nach unten Abwehren mit Chudan Te Nagashi Uke
rechts Schritt vor mit Nukite

Angreifer 1 geht einen Schritt mit zurück, greift den Nukite Arm

Verteidiger Nukite Arm auf den Rücken einknicken und Drehung in Kiba Dachi mit Tetsui Uchi
Fausballenschlag zum Kopf, umgreifen um den Kopf und
Wurf über das linke Knie
Gyaku Tsuki nachsetzen

*Verteidiger geht wieder Kiba Dachi mit links Tetsui Uchi, macht Schritt vor Oi Tsuki chudan, Kiai.
Wendung hinterer Fuß heran ziehen, Stand.*

Rechts vor Mika Tsuki Geri in Kiba Dachi, dann auf den Angriff warten

3. Sequenz

Angreifer 2

aus rechts zurück auf der Mittenbahn

Angriff mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Kiba Dachi rechts vor

den Oi Tsuki mit dem Ellenbogen blocken, Uraken, mit links den Arm greifen

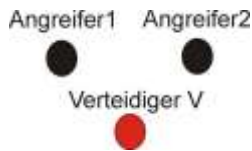
Vor mit linkem Fuß Fumikomi in die Leiste des Angreifers, dann angreifen mit Ellenbogen zum Kopf, Uraken

Verteidiger nochmals vor mit Mika Tsuki Geri, Ellenbogenblock und Uraken, langsam ausholen mit Tate Shuto Uke, schritt vor mit Oi Tsuki chudan



4. Doppelangriff

Angreifer 1: rechts zurück, Angriff mit Oi Tsuki chudan von vorne,
Angreifer 2: links zurück und vor Oi Tsuki Jodan



Verteidiger

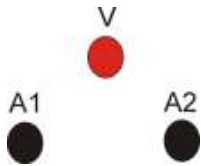
aus links vor Oi Tsuki den hinteren Fuß heran ziehen

gegen

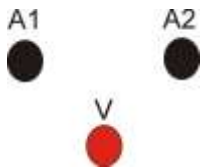
1. Angreifer: mit der rechten Hand Faust blocken mit Kage Tsuki und Wendung in den Angriff
2. Angreifer: links chudan Empi, Jodan Kage Tsuki
und sofort Wechsel zu Angreifer 1 mit chudan Empi mit rechts und links jodan Kage Tsuki
beide Angreifer fallen nach vorne und bleiben liegen

Verteidiger zurück in Yame und Yoi.

Beide Angreifer sehr langsam aufstehen und in Kamae auf die Diagonalpositionen gehen und auch in Yoi, Verbeugen Re,



Mitte **Verteidiger** drei Schritte vor,
beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte zurück,



verbeugen und Yoi.

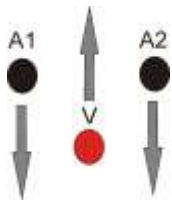


2.3 Heian Godan Bunkai

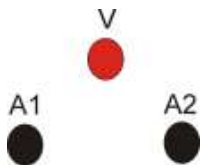
Das Team führt die Kata Heian Godan wie trainiert aus, zieht den vorderen Fuß heran und geht in Yoi, verbeugt sich in Mutsubi Dachi und geht wieder in Yoi.



Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen und ansagen "Heian Godan Bunkai" und aus Mutsubi Dachi



Verteidiger drei Schritte zurück, beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, zueinander drehen und verbeugen und in Yoi gehen, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.



Dann Angriffspositionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, rechts **Angreifer 1** in die Mittenbahn und links **Angreifer 2** in die Seitenbahn von links kommend.





1. Sequenz

Angreifer 2

rechts zurück
Angriff mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Yoi links vor mit
Uchi Uke links in Kokutsu Dachi
Außen vorbei vor gleiten mit **Gyaku Tsuki chudan**

dabei Uchi Uke stehen lassen
mit links unter die Hand des Angreifers greifen
und beim heranziehen des hinteren Fußes (zum vorderen Fuß)
Wurf: den Arm nach hinten kreisend über den Rücken zu Hebel bringen, mit rechts den Kopf greifen
und den Angreifer werfen
dieser rollt sich ab und geht langsam in Kamae zum Verteidiger

Verteidiger stellt sich in Kage Tsuki Position und macht Uchi Uke - Gyaku Tsuki nach rechts und Kage Tsuki ranziehen, rechts vor Morote Uke Kokutzu Dachi

2. Sequenz

Angreifer 1 Mittenbahn

Angriff mit Mae Geri chudan und absetzen mit oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Kamae links Schritt vor
Juji Uke gedan gegen den Mae Geri und sofort hoch mit **Juji Te Uke**
links greifen, nach rechts kreisend übernehmen
links diagonal nach rechts vor
Drehung Wurf
Gyaku Tsuki nachsetzen

*Verteidiger geht wieder Zenkutsu Dachi links vor Handflächen rechts zusammen
macht Schritt vor Tetsui Uchi Oi Tsuki chudan Kia. Wendung in Kiba Dachi mit Gedan Barai*



3. Sequenz

Angreifer 2

aus rechts zurück auf der Mittenbahn
Angriff mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Kiba Dachi Wendung mit linkem Handrücken Haisoku Uke
rechts vor Mika zuki Geri zur Brust, dabei mit links den Arm des Angreifers greifengreifen
absetzen mit Jodan Empi in Kiba Dachi, Gegner dabei werfen und mit links festhalten
Gyaku Tsuki zum Gegner auf dem Boden
dieser bleibt bis Gyaku Tsuki liegen, dreht sich dann langsam auf den Bauch weg und geht
langsam in Kamae

Verteidiger macht aus Kiba Dachi Empi weiter Morote Uke Kosa Dachi, Jodan Tsuki in Kokutzu Dachi wenden, Sprung mit Juyi Uke und rechts vor Zenkutsu Dachi mit Morote Uke, Wendung mit Gedan Nukite Jodan Te Nahashi, dann erfolgt der

Doppelangriff

Angreifer 2: rechts zurück, Angriff mit Oi Tsuki chudan von vorne,

Angreifer 1: rechts zurück und rechts vor Oi Tsuki Jodan von hinten

Verteidiger

aus Nukite in Manji Uke gehen, dabei
gegen

2. Angreifer: mit Gedan Barai und

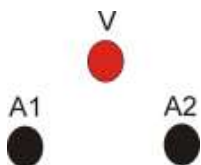
1. Angreifer: mit Jodan Uchi Uke (Manji Uke Doppelblock) abwehren, vorderer Fuß heran ziehen und Yoko Geri chudan gegen den 1. Angreifer, der rückwärts taumelt und auf dem Rücken liegen bleibt

Verteidiger im Stand vorderer Fuß ranziehen, Wendung mit Manji Uke,

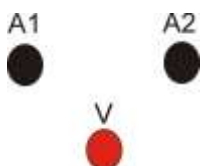
2. Angreifer: rechts vor mit Oi Tsuki Jodan

eintauchen rechts vor mit rechts Te Nagashi Uke Block gegen den Oi Tsuki und gleichzeitig Gedan Nukite Angriff, mit links den Gy am Bein fassen und zurück mit Manji Uke, Angreifer werfen, dann in Yame und Yoi.

Beide Angreifer auf die Diagonalpositionen gehen und auch in Yoi, Verbeugen Re,



Mitte **Verteidiger** drei Schritte vor,
beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte zurück,



verbeugen und Yoi.



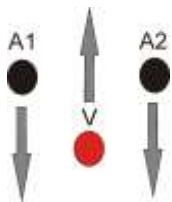
2.4 Jiin Bunkai

Einleitung und Angriffspositionen einnehmen

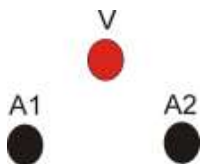
Das Team führt die Kata Jiin wie trainiert aus, zieht den vorderen Fuß heran und geht in Yoi, verbeugt sich in Mutsubi Dachi und geht wieder in Yoi.



Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen (bedanken) und ansagen "Jiin Bunkai" und aus Mutsubi Dachi

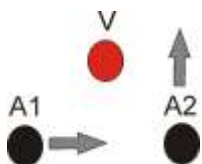


Mitte **Verteidiger** geht drei Schritte zurück, beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, zueinander drehen und verbeugen und in Yoi gehen, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.



Dann Angriffspositionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, rechts **Angreifer 1** in die Mittenbahn und links **Angreifer 2** in die Seitenbahn von links kommend.





Sequenz (hier weglassen)



Angreifer 1

rechts zurück

Angriff mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Jiin Kamae links zurück mit

Uchi Uke links in Zenkutsu Dachi den Angriff blocken und rechts chudan Tsuki eintauchen, mit rechts Kopf des angreifers Greifen und mit links diesen werfen

dann hinterer Fuß heranziehen (zum vorderen Fuß), Angreiferarm mit links herunter drücken und rechts Ura Tsuki zum Kopf

dann links den Angreiferarm heben, rechts um den Kopf greifen und den Angreifer aus der Drehung werfen

Wurf: links den Angriffsarm fixieren und den Arm nach hinten kreisend über den Rücken zu Hebel bringen, mit rechts den Kopf greifen und den Angreifer werfen
dieser rollt sich ab und geht langsam in Kamae zum Verteidiger

Verteidiger Manji Uke, Manji Uke

1. Sequenz



Angreifer 2 aus der Diagonalen

Angriff mit rechts Schritt vor Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Manji Uke mit Age Shuto rechts den Angriff blocken und mit Age Uke Arm übernehmen
Schritt vor außen vorbei mit Teisho Jodan und De Ashi Barai den Angreifer fegen, Gyaku Tsuki zum Boden

Wurf mit dem rechten Bein

Gyaku Tsuki nachsetzen

Verteidiger wieder nach rechts Age Shuto, Age Uke, Schritt vor links Oi Tsuki, Gedan Barai, vor Jodan Shuto Uchi, Shuto Uchi, Shuto Uchi Kiai

Wendung und



2. Sequenz

Angreifer 1

aus rechts zurück aus der linken Diagonalen
Angriff rechts mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Neko Ashi Dachi vor mit Kakiwake Uke Doppelblock, Mae Geri Chudan und Ren Tsuki, (Wurf des Angreifers über den Kopf beim Fallenlassen)

dann nach rechts Kakiwake Uke, Mae Geri, Ren Tsuki, Doppelblock,

vor Tetsui, Tetsui, Tetsui,

dann links Tate Shuto in Fudo Dachi in 45°, Ren Tsuki, Mae Geri , Gyaku Tsuki, Doppelblock, Wendung

3. Sequenz (als Alternative den dreifach Tetsui Uchi)

Angreifer 1

aus rechts zurück aus Geraden, Angriff rechts mit Oi Tsuki Jodan

Verteidiger

aus Doppelblock, Drehung und Block des Tsuki mit Tetsui Uchi und

Angriff aus der Drehung von außen kommend mit Tetsui Uchi Jodan zum Kopf

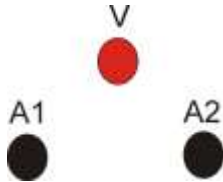
Vorderer Fuß ganz heran ziehen und Drehung mit Tetsui Uchi Chudan, Wurf

dann links Tate Shuto in Fudo Dachi in 45°, Ren Tsuki, Mae Geri , Gyaku Tsuki, Doppelblock, Wendung



4. Doppelangriff

Angreifer 2: rechts zurück, Angriff mit Oi Tsuki chudan von vorne,
Angreifer 1: links zurück und vor Oi Tsuki Jodan



Verteidiger

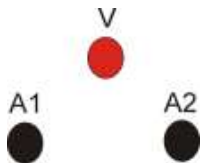
aus Kiba Dachi beide Angreifer mit Jodan Uchi Uke blocken

dann beide mit Gedan Tetsui Uchi

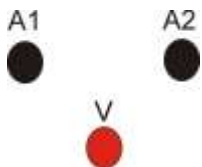
beide Angreifer fallen nach vorne und bleiben liegen

Verteidiger zurück in Yame und Yoi.

Beide Angreifer sehr langsam aufstehen und in Kamae auf die Diagonalpositionen gehen und auch in Yoi, Verbeugen Re,



Mitte **Verteidiger** drei Schritte vor,
beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte zurück,



verbeugen und Yoi.



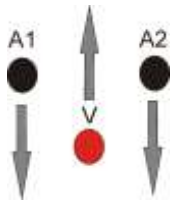
2.5 Setsu Bunkai

Einleitung und Angriffspositionen einnehmen

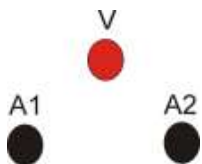
Das Team führt die Kata Setsu wie trainiert aus, zieht den vorderen Fuß heran und geht in Yoi, verbeugt sich in Mutsubi Dachi und geht wieder in Yoi.



Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen (bedanken) und ansagen "Setsu Bunkai" und aus Mutsubi Dachi



Mitte **Verteidiger** geht drei Schritte zurück, beide außen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, zueinander drehen und verbeugen und in Yoi gehen, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.



Dann Angriffspositionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, rechts **Angreifer 1** in die Mittenbahn und links **Angreifer 2** in die Seitenbahn von links kommend.



3. Enbu

3.1 Einleitung

Enbu ist eine Wettkampfform des traditionellen Karate, das durch den Fudokan Weltverband als Wettkampfdisziplin übernommen wurde.

Hierbei gibt es drei Arten des Wettkampfes:

Mann gegen Mann oder
Frau gegen Mann oder
Frau gegen Frau.

Sie arbeiten als Team und werden nach Punkten beurteilt.

Angriff und Verteidigung wechseln sich ab und demonstrieren choreografische Folgen für eine Periode von einer Minute (60 Sekunden - Abweichungen von +- 5 Sekunden sind gestattet).

Die Zeitnahme beginnt, wenn die Teilnehmer in Kamae gehen oder beginnen, sich zu bewegen und endet, wenn beide Teilnehmer die ursprüngliche Position Seiza oder Shizentai Yoi wieder eingenommen haben. Die Angriffe müssen 4 fest vorgeschriebene Techniken beinhalten.

Diese Disziplin fördert die Phantasie und Kreativität der Karateka und bringt eine willkommene Abwechslung ins Training, denn hier kann geworfen, gerollt und das eigene Karate entwickelt und ausgelebt werden.

Bewertungsrichtlinien

- a) Zielgenauigkeit
- b) Logische Abfolge
- c) Genauigkeit der Blocktechniken
- d) Mentale und körperliche Bereitschaft
- e) Todome (Finalschlag) am Ende der Demonstration

Die Basispunkte werden nach vier Kriterien vergeben:

- 1. Technik
- 2. Timing/Maai
- 3. Budoaspekt
- 4. Choreographie

Pflichttechniken im Enbu:

- 1. Tzuki**
- 2. Mae Geri**
- 3. Mawashi Geri**
- 4. Ushiro Geri**



Wurf und Hebeltechniken im Enbu

Fußfeger

De Ashi Barai
mit dem hinteren Fuß von außen
mit dem vorderen Fuß von innen
mit dem gestreckten Bein von der Seite

Hüftwurf

O Goshi
die große Außensichel

Rückenwurf

Tomoe Nage
japanischer Fahrstuhl

Schulterwurf

Scheren nur Knie und Hüfte, nicht am Hals oder Kopf ansetzen

15 Strafpunkte im Enbu

4 Pflichttechniken offensiv im Angriff -0,2 Punkte
Sprechen während des Enbu, nicht sprechen
Zeit zu ende 55 - 60 - 65
Kein Todome am Schluss
Technik bzw. Angriff am Ziel vorbei
Kein Block, Block fehlt, unzureichender Block
Kontakt am Partner, Kontakt nur bei Todome am Ende erlaubt
Finger in Augen
Packen oder Greifen
Keine Verbeugung
Position und Direction, nicht da rauskommen wo am Anfang gestartet
Matte verlassen, Übertreten, Kampffläche verlassen
Offensive Frau

Wichtig

Präzise zum Ziel angreifen, Zielpunkt

Zanshin

Stellungen präzise

Kiai



3.2 Enbu Vorbereitung der Fudokan WM Polen 2025

Grundsätzlich alle Angriffe und Blocktechniken mit Kiai. Nach dem Lösen immer gegen den Uhrzeigersinn um 90° bis 180° langsam und konzentriert in Kamae Haltung gehen.

Einleitung	Angreifer	Verteidiger	Bemerkung
Verbeugung	Beide stehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung , Yoi Auf die Markierungspunkte auf der Matte gehen, Yoi Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung , Yoi		Verbeugung 1. Am Mattenrand 2. Zum Hauptkampfrichter 3. Zum Partner
	I	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch links vor Kamae mit Kiai	Ab Verbeugung läuft die Zeit
Kamae	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Seitenwechsel
Sequenz 1	Angreifer	Verteidiger	Eröffnung Seiza
	Yoi, In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch Links vor knien, Rolle vorwärts und Angriff Mawashi Jodan Nach hinten absetzen und wieder abknien Angriff Mae Keri chudan Angriff oi Tsuki Jodan	Yoi, In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Block im Seiza mit Jodan Uchi Uke Links vor knien Juji Uke Doppelkreuzblock Age Shuto	Ab Verbeugung läuft die Zeit Abstand beachten



	Fallen seitlich Mawashi Keri mit Doppelblock Unterarme blocken Wegrollen, Kamae kniend, aufstehen	Greifen Arm und Knie und Seitlicher Wurf Beide Hände auf den Boden und Mawashi Keri zum Kopf Wegrollen, Kamae kniend, aufstehen	
2. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	Tsuki Kombi
	Schritt vor Oi Tsuki Jodan Yori Ashi vorgeiten Gyaku Tsuki Jodan Kizami Tsuki Chudan	Schritt zurück Age Uke Yori Ashi zurückgleiten Soto Uke Gedan Barai	
	Schritt vor Oi Tsuki Jodan Schritt vor mit Mae Geri chudan Schritt vor mit Oi Tsuki Jodan Konter Block Gedan Barai	Schritt zurück Age Uke Yori Ashi gleiten Gedan Nagashi Age Uke Vogleiten Konter Gyaku Tsuki chudan	Beim Gedan Nagashi weit nach hinten gleiten Beim Age Uke nach vorne gleiten
3. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	Shuto Heito
	Yori Ashi gleiten vor Uraken Uchi Jodan Gyaku Uraken Uchi jodan Schritt vor Mae Geri chudan Absetzen mit Wendung Doppelter Haito Uchi jodan Doppelter Shuto Uchi gedan Arme vor der Brust kreuzen Zurückgehen bei Stoß	Yori Ashi gleiten zurück Uraken Uchi Jodan Gyaku Uraken Uchi jodan Vor diagonal gleicher Arm Gedan Nagashi Wendung und Schritt zurück Doppelter Shuto Uchi jodan Doppelter Shuto Uchi gedan Schritt vor Stoß Tate Ren Shuto	



	Schritt vor von oben Jodan Shuto	Schritt zurück Block mit Jodan Age Shuto	
	Abrollen	Mit rechts greifen und Wurf	
	Hochkommen Kamae	Hochkommen Kamae	
4. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	Keri Kombi
	Schritt vor Mae Keri	Zurück gleiten Kizami Nagashi Uke	Kann auch mit Schritt ausgeführt werden
	Schritt vor Mawashi Keri	Schritt zurück gehen Jodan Uchi Uke	Alternativ Jodan Empi Uke
	Schritt vor Ushiro Keri	Schritt zurück gehen Doppelter Block offene Hände	
	Absetzen Ushiro Keri mit Uraken uchi	Blocken mit Kizami Jodan Soto Uke	
	Blocken den Gyaku Tsuki Greifen und werfen	Drehung über den Rücken, Greifen um den Hals und werfen mit De Ashi Barai	Dabei das Fegende Bein hoch in die Luft und mit den Zehen am Boden den Partner fegen, Bein weit nach hinten hoch führen
	Kamae	Gyaku Tsuki zum Kopf Abrollen	
		Kamae	
5. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	Salto
	Angriff Schritt vor Oi Tsuki Jodan	Schritt zurück Age Shuto	
	Angiff Mae Keri	Fuß Greifen und Salto Wurf	
	Fallen auf den Rücken	Stampftritt rechts zum Kopf	
	Wegrollen beim Tritt		
6. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	Schere Wurf
	Angriff mit Oi Tsuki Jodan	Nach links vorne diagonal abknien	



	Gyaku Gedan Barai Auf den Bauch und beide Unterarme fallen Schnell auf den Rücken drehen und Doppelter Unterarmblock Abstossen, wegrollen und aufstehen	Mawashi Geri chudan mit hinterem rechten Bein Rechtes Bein hinter dem Knie einhaken Linkes Bein unten vor dem Fuss Körper komplett auf den Bauch drehen und Wurf Weiterdrehen und mit links Mawashi Geri zum Kopf Abstossen, wegrollen und aufstehen	
	Aus rechts zurück Angriff mit Oi Tsuki Jodan Gyaku Gedan Barai	Aus rechts zurück Nach links vorne diagonal Mit links abknien Mawashi Geri chudan mit hinterem re Bein	
Sequenz	Angreifer	Verteidiger	Nur Kids
Als Finale Sequenz mit Todome	Aus Kamae Angriff Oi Tsuki Jodan Block Gedan Barai Fallen nach vorne auf die beiden Unterarm Liegen bleiben	Aus Kamae Block Age Shuto oder Direkt nach links vorne runter gehen auf beide Unterarm Mawashi Keri Chudan Rechtes Bein einhaken hinter Knie Beinschere und Drehen nach rechts Lösen rechtes Bein und Mawashi Keri zum Kopf als Todome	Alternativ Manuel Version mit Schere zur Seite werfen
Abschluss			
	Beide langsam aufstehen in Kamae		Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und



			langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
Zurück gehen	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	
Seiza	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	Ab Verbeugung stoppt die Zeit
Verbeugung	Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung, Yoi Stehen bleiben bis Wertung erfolgt ist Beide rausgehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung, Yoi		Hauptkampfrichter Partner Mattenrand



3.3 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan WM Belgrad 2023

Grundsätzlich alle Angriffe und Blocktechniken mit Kiai. Nach dem Lösen immer gegen den Uhrzeigersinn um 90° bis 180° langsam und konzentriert in Kamae Haltung gehen.

	Angreifer	Verteidiger	Bemerkung
Einleitung			
Verbeugung	Beide stehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung, Yoi Auf die Markierungspunkte auf der Matte gehen, Yoi Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung, Yoi		Mattenrand Hauptkampfrichter Partner
Seiza	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch links vor Kamae mit Kiai	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch links vor Kamae mit Kiai	Ab Verbeugung läuft die Zeit
Position	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Seitenwechsel
1. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Schritt vor Oi Tsuki Jodan Yori Ashi gleiten Gyaku Tsuki Jodan Kizami Tsuki Gedan	Schritt zurück mit vorderem Arm Age Uke Yori Ashi gleiten Soto Uke Gedan Barai	
	Schritt vor Oi Tsuki Jodan Schritt Mae Geri chudan Schritt Oi Tsuki Jodan Block Gedan Barai	Schritt zurück mit vorderem Arm Age Uke Yori Ashi gleiten Gedan Nagashi Age Uke Konter Gyaku Tsuki chudan	



2. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Yori Ashi gleiten vor Uraken Uchi Jodan Gyaku Uraken Uchi jodan Schritt Mae Geri chudan Absetzen mit Wendung Doppelter Haito Uchi jodan Doppelter Shuto Uchi gedan Zurück bei Stoß Schritt vor Jodan Shuto Abrollen	Yori Ashi gleiten zurück Uraken Uchi Jodan Gyaku Uraken Uchi jodan Vor gleicher Arm Gedan Nagashi Wendung und Schritt zurück Doppelter Uchi jodan Doppelter Uchi gedan Vor Stoß Block mit Jodan Shuto Greifen und nach hinten fallen lassen Wurf	
3. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Vor Mae Keri vor Mawashi Keri vor Ushiro Keri Blocken Gyaku Tsuki Greifen und werfen	Zurück gleiten Kizami Nagashi Uke zurück gleiten Gyaku Empi jodan Ausweichen Greifen und werfen Gyaku Tsuki Abrollen	
4. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Angiff Mawashi Keri jodan Fallen auf beide Unterarme	Spagat Schere Und werfen Drehen mit Mawashi zum Kopf	
5. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	



Abschluss			
	Beide langsam aufstehen in Kamae		Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
Zurück gehen	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	
Seiza	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	Ab Verbeugung stoppt die Zeit
Verbeugung	Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung, Yoi Beide rausgehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung, Yoi		Hauptkampfrichter Partner Mattenrand



3.4 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan EM Neapel

	Angreifer	Verteidiger	Bemerkung
1. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Vor Oi Tsuki Jodan Gyaku Tsuki Jodan Kizami Tsuki Gedan	Mit vorderem Arm Age Uke Soto Uke Gedan Barai	
	Schritt zurück Block Age Uke Yoko Empi Kiba Dachi Greifen und linker Fuß um 90° seitwärts absetzen zum Wurf	Wegstoßen und Schritt vor Oi Tsuki Jodan	
	Kamae	Abrollen und sofort in Kamae zum Gegner	
2. Sequenz	Aus rechts zurück Angriff Mae Geri Oi Tsuki Jodan absetzen	Block Juji Uke chudan Vorderer Arm Age Uke Gyaku Haito Uchi Jodan	
	Abdrehen und Abtauchen Hände auf den Boden, rechts Ushiro Geri Chudan	Fallen	
	Drehen und Mawashi zum Kopf		
		Gegenangriff Mawashi Geri Jodan Fallen Block Jodan Barai und lösen	
3. Sequenz	Aus rechts zurück Drehung nach vorne und Uraken	Aus rechts zurück Drehung nach vorne und Uraken	
	Mit vorderem Arm Mit Kizami Haito Uchi zurück drehen	Abtauchen und abdrehen Ushiro Geri Chudan vom Boden aus knieender Position	



4. Sequenz	Aus rechts zurück Angriff mit Oi Tsuki Jodan	Aus rechts zurück Nach links vorne diagonal Mit links abknien Mawashi Geri chudan mit hinterem Bein	
	Auf den Bauch fallen	Rechtes Bein an Knie Links vor Fuss Drehen und Wurf Weiterdrehen und links Mawashi Geri zum Kopf	
	Auf den Rücken drehen Doppelter Unterarmblock		
5. Sequenz	Aus rechts zurück Angriff mit Oi Tsuki Jodan	Aus rechts zurück Mit dem hinteren rechten Arm blocken	
		Schritt vor ZK Schritt zurück De Ashi Barai	
		Abknien und Gyaku Tsuki zum Boden	
6. Sequenz			
7. Sequenz			



3.5 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan WM 2015 Belgrad

Grundsätzlich alle Angriffe und Blocktechniken mit Kiai. Nach dem Lösen immer gegen den Uhrzeigersinn um 90° bis 180° langsam und konzentriert in Kamae Haltung gehen.

	Angreifer	Verteidiger	Bemerkung
Grüßen	In Seiza abknien Verbeugen Langsam aufstehen und rechts zurück Kamae	In Seiza abknien Verbeugen Langsam aufstehen und rechts zurück Kamae	
Tsukis Wurf			
1. Sequenz	Aus rechts zurück	Aus rechts zurück	
	Angriff vor Oi Tsuki Jodan re Gyaku Tsuki Jodan li Kizami Tsuki Chudan re	Schritt zurück mit Age Uke Soto Uke Gedan Barai alles mit dem gleichen Arm	
	Schritt vor Oi Tsuki Tsuki Gedan links Uraken Jodan links mit dem gleichen Arm Block mit Gedan Barai	Schritt zurück mit Gedan Barai Uchi Uke Jodan Konter Gyaku Tsuki Chudan	
	Mit linker und rechter Hand die Hand des Verteidigers greifen	Schritt rechts zurück	
	Schritt rechts vor und Drehung Wurf zum Boden und Gyaku Tsuki rechts Abrollen und Aufstehen zum Verteidiger	Fallen und Arm des Angreifers fassen und diesen über sich hinweg ziehen sofort aufstehen zum Angreifer	Wurf 1
Mae Geri			
2. Sequenz	Angriff vor Mae Geri re Drehung Uraken Uchi li	Schritt vor mit rechts und rechts Gedan Barai Drehung Uraken Uke li	



	Gyaku Shuto Uchi Jodan re Gyaku Shuto Uchi Gedan re	Gyaku Shuto Uke Jodan re Gyaku Shuto Uke Gedan re	
	Abdrücken, Drehung rechts zurück	Abdrücken, Drehung rechts zurück	Kamae und Zanchin
Ushiro Geri	rechts zurück	rechts zurück	Kamae und Zanchin
3. Sequenz	Angriff nach vorne Ushiro Geri Chudan Rechts zurück Mit links Nagashi Uke Uraken Uchi links Gyaku Tsuki rechts Doppelter Jodan Haito Uchi	Schritt links zurück Gedan Barai rechts Konter links vor Mae Geri Chudan Absetzen mit Jodan Uchi Uke li Gedan Barai li Doppelter Jodan Haito Uke	
	Lösen rechts zurück mit doppeltem Gedan Shuto Kamae	Lösen rechts zurück mit doppeltem Gedan Shuto Kamae	Kamae und Zanchin
Mawashi Geri Todome			
4. Sequenz	Aus rechts zurück Angriff mit rechts Mawashi Geri Jodan nach vorne absetzten zum Partner drehen Kamae	Aus rechts zurück Rechts diagonal vorgehen und Blocken mit beiden Armen auf den Oberschenkel zum Partner drehen Kamae	
	Angriff Drehung über den Rücken mit Uraken Uchi Fallen Wegdrehen, Aufstehen, Krone zurecht rücken und Kamae	Blocken mit Uchi Uke Jodan rechts Schritt vor am Angreifer vorbei Schritt zurück mit De Ashi Barai Gyaku Tsuki Chudan Todome mit Kiai Mit links Shuto übernehmen und zurück in Kamae	Todome Kiai
	Auf Ausgangspunkt zurück gehen Yame, Re	Auf Ausgangspunkt zurück gehen Yame, Re	



Fusshebel und Wurf			
Nur bei Zeit einbauen	Aus rechts zurück Angriff mit Oi Tsuki Jodan Gyaku Gedan Barai	Aus rechts zurück Nach links vorne diagonal Mit links abknien Mawashi Geri chudan mit hinterem re Bein	
	Auf den Bauch fallen	Rechtes Bein an Knie Links vor Fuss Drehen und Wurf	
	Schnell auf den Rücken drehen Doppelter Unterarmblock Abstossen, wegrollen und aufstehen	Weiterdrehen und links Mawashi Geri zum Kopf Abstossen, wegrollen und aufstehen	Kamae und Zanchin



3.6 Enbu zur Vorbereitung der Fudokan WM 2017 Cluj

Grundsätzlich alle Angriffe und Blocktechniken mit Kiai. Nach dem Lösen immer gegen den Uhrzeigersinn um 90° bis 180° langsam und konzentriert in Kamae Haltung gehen.

	Angreifer	Verteidiger	Bemerkung
Einleitung			
Verbeugung	Beide stehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung, Yoi Auf die Markierungspunkte auf der Matte gehen, Yoi Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung, Yoi		Mattenrand Hauptkampfrichter Partner
Seiza	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch links vor Kamae mit Kiai	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen Schnell aus Seiza hoch links vor Kamae mit Kiai	Ab Verbeugung läuft die Zeit
Position	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Kamae halten und gegen den Uhrzeigersinn mit Blickkontakt, Seite wechseln Kiai und Angriff	Seitenwechsel
1. Sequenz	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	Tsukis
	Angriff Schritt vor Oi Tsuki Jodan re Gyaku Tsuki Jodan li Kizami Tsuki Chudan	Schritt zurück mit Age Uke Soto Uke Gedan Barai	Verteidiger alle 3 Techniken mit den gleichen Arm
	Schritt vor mit links Oi Tsuki Tsuki Gedan Uraken Jodan mit dem gleichen Arm Block mit Gedan Barai	Schritt zurück mit Gedan Barai Uchi Uke Jodan Konter Gyaku Tsuki Chudan	Angreifer aller 3 Techniken mit dem gleichen Arm



			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
2. Sequenz	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	Mae Geri
	Schritt diagonal vor Gedan Shuto abdrücken Drehung und links Schritt zurück	Schritt diagonal vor Gedan Shuto abdrücken Drehung und links Schritt zurück	
	Links Schritt vor mit Mae Geri Chudan Absetzen mit Oi Tsuki Jodan Gyaku Tsuki Jodan Kizami Tsuki Gedan Vorderer Fuss zurück ziehen und mit beiden Händen nach unten blocken Te Nagashi Uke	Schritt zurück mit Gedan Nagashi Uke Age Uke Soto Uke Gedan Barai Konter mit Gyaku Tsuki Chudan	Verteidiger alle 4 Techniken mit den gleichen Arm
			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
3. Sequenz	Wieder rechts zurück in Kamae	Wieder rechts zurück in Kamae	Shutos
	Angriff vor rechts Mae Geri Drehung mit links Uraken Uchi Gyaku Shuto Uchi Jodan re Gyaku Shuto Uchi Gedan re	Schritt rechts vor und mit rechtem Arm Gedan Barai Drehung mit links Uraken Ukei Gyaku Shuto Uke Jodan re Gyaku Shuto Uke Gedan re	



			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
4. Sequenz	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	Uraken Wurf
	Schritt vor Oi Tsuki Jodan Block Jodan Empi Uke Doppelblock beide Unterarme, Arm des Verteidiger greifen und Wurf über den Körper Aufstehen und sofort in Kamea	Blocken mit vorderem Arm Jodan Uraken Uke Vorderer Fuss ran ziehen Drehung über den Rücken mit Uraken Uchi Mit rechtem Arm umgreifen vor Kopf Wurf mit De Ashi Barai Gyaku Tsuki Abrollen, hochkommen und zum Angreifer sofort in Kamea	
			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
5. Sequenz	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	Mawashi
	Angriff mit Mawashi Geri Jodan Nach vorne absetzen und sofort abtauchen mit Ushiro Ashi Barai Sofort wieder hochkommen und Block	Unter dem Mawashi abtauchen Beide Beine hochspringen und absetzen in Kamae	



	Gedan Shuto Uke und Kamae	Gyaku Tsuki Chudan und Kamae	
			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
6. Sequenz	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	Ushiro Geri
	Angriff nach vorne Ushiro Geri Chudan Nach vorne absetzen und sofort Schritt rechts zurück Kamae	Mit linkem vorderen Arm Nagashi Uke Kamae	
	Aus rechts zurück Angriff mit Oi Tsuki Jodan Gyaku Gedan Barai Auf den Bauch und beide Unterarme fallen Schnell auf den Rücken drehen und Doppelter Unterarmblock Abstossen, wegrollen und aufstehen	Aus rechts zurück Nach links vorne diagonal abknien Mawashi Geri chudan mit hinterem rechten Bein Rechtes Bein hinter dem Knie einhaken Linkes Bein unten vor dem Fuss Körper komplett auf den Bauch drehen und Wurf Weiterdrehen und mit links Mawashi Geri zum Kopf Abstossen, wegrollen und aufstehen	Schere Wurf



			Beide den vorderen Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
7. Todome	Aus rechts zurück in Kamae	Aus rechts zurück in Kamae	
	Angriff mit Oi Tuki Jodan Dabei abknien Nach hinten fallen und abschlagen	Block vorderer Arm Jodan Shuto Uke Nach links diagonal abknien und ausweichen Gedan Barai ins Knie Mit gleichem Arm Haito Uchi zum Hals und werfen Gyaku Tsuki Kiai und Todome	Todome Kiai
Alternatives Todome	Aus rechts zurück Angriff mit rechts Mawashi Geri Jodan nach vorne absetzen zum Partner drehen Kamae Angriff Drehung über den Rücken mit Uraken Uchi Fallen Wegdrehen, Aufstehen, Krone zurecht rücken und Kamae	Aus rechts zurück Rechts diagonal vorgehen und Blocken mit beiden Armen auf den Oberschenkel zum Partner drehen Kamae Blocken mit Uchi Uke Jodan rechts Schritt vor am Angreifer vorbei Schritt zurück mit De Ashi Barai Gyaku Tsuki Chudan Todome mit Kiai Mit links Shuto übernehmen und zurück in Kamae	
Abschluss			
	Beide langsam		Beide den vorderen



	aufstehen in Kamae		Fuss zurück ziehen Beide Arme nach unten gestreckt, Blickkontakt halten und langsam gegen den Uhrzeigersinn gehen dabei Seitenwechsel
Zurück gehen	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	Auf Ausgangspunkt bzw. die Markierungspunkte auf der Matte gehen, gehen, Yoi	
Seiza	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	In Seiza abknien Ruhe, Verbeugen aus Seiza hochgehen, Yoi	Ab Verbeugung stoppt die Zeit
Verbeugung	Zu dem Hauptkampfrichter in der Mitte drehen, Verbeugung Wieder zum Partner drehen, Yoi, Verbeugung, Yoi Beide rausgehen am Mattenrand, Yoi Verbeugung, Yoi		Hauptkampfrichter Partner Mattenrand



4. Kumiteformen des Traditionellen Fudokan Karate

Einleitung

Kumite bedeutet übersetzt Kampf oder Kampfübung. Im Kumite werden Abwehr-, Angriff- und Kontertechniken bzw. -kombinationen mit dem Partner geübt. Auf dem Weg zum „freien Kampf“, dem Jiyu Kumite, gibt es verschiedene Kampfübungen.

Ziel dieser Übungen ist es, den Karateka an den freien Kampf heranzuführen. Dem Karateka wird dabei ein hohes Maß an Präzision und Kontrolle über die eigenen Karatetechniken abverlangt. Die Verantwortung gegenüber dem Partner beim Üben und gegenüber dem Gegner im Kampf muss daher jedem jederzeit bewusst sein. Respekt vor dem Übungspartner und dem Gegner stehen an oberster Stelle. Ziel des Kumite ist es, dass Kämpfen zu erlernen und sich gegebenenfalls verteidigen zu können.

Im Wettkampf kommt es darauf an, entweder die besseren Angriffs-, Abwehr- und Kontertechniken (im „abgesprochenen“ Kumite) zu zeigen, oder im freien Kampf nach den Wettkampfgeln die meisten Punkte zu erzielen.

Die Kumiteformen des traditionellen Karate sind stufenweise aufgebaut und führen den jungen Karateka langsam und altersgerecht an die höchste Form, das Jiyu oder freie Kumite heran und bilden gleichsam seien Grundfertigkeiten zum Kämpfen aus.

Dabei steigen Komplexität und Freiheitsgrade vom

Kihon Kumite
Kihon Ippon Kumite
Kogo Kumite
Jiyu Ippon Kumite

bis hin zum Freikampf, dem

Jiyu Kumite oder Shobu Ippon Kumite und
Tsume Ai

kontinuierlich an.

Gekrönt werden diese durch das **Fuku Go**, das Kata und Jiyu Kumite miteinander vereint und den "vollkommenen" Karateka darstellt, der beide Disziplinen beherrscht. Fehlt nur noch das Element des Kobudo.

Enbu ist eine Mischform des Kata und Kumite, bei der ähnlich wie im Bunkai beim Kata Team Wettbewerb der Kampf abgesprochen ausgeführt wird.

Tsume Ai bildet die höchste Form des Wettkampfes und verdeutlicht am besten den Budo Geist.



4.1 Übersicht der Kumite Formen im Fudokan

Kumite Formen im Fudokan Karate	Kihon Kumite	Kihon Ippon Kumite	Jiyu Ippon Kumite	Kogo Kumite	Jiyu Shobu Ippon Kumite	Fuku Go Kumite	Tsume Ai Kumite	Enbu
Bemerkung	Kihon gegen Partner	V aus Yoi Kein Kontakt erlaubt		4 Techniken 3 Angriffe	Altersklasse Gewichts- klasse	Mit Kata Kittei	Budo Todome	Coreo- graphie
Angreifer	Festgelegt	Festgelegt	Festgelegt	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt
Verteidiger	Festgelegt	Festgelegt	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt
Freiheitsgrade	Fest	Fest	Halbfrei	Frei	Frei	Frei	Frei	Gewählt und Frei
Techniken	Oi Tsuki Gyaku Mae Geri Mawashi Age Uke Soto Uke Uchi Uke Gedan Barai	Oi Tsuki Jodan Chudan Mae Geri Age Uke Soto Uke Gedan Barai	Kizami Oi Tsuki Jodan Gyaku Tsuki Chudan Mae geri Mawashi Geri Jodan	Frei	Frei	Frei	Frei Nur 1 erlaubt Todome Finishing Blow	Pflicht Oi Tsuki Uraken Mae Geri Mawashi Geri Ushiro Geri
Altersklassen	ABCD 6 bis 13 Jahre	AB 6 bis 9 Jahre	CD 10 bis 13 Jahre	Cadet Juniors Veterans 14 - 18 ab 50 Jahre	Youth Seniors Veterans Ab 19 Jahre	Cadet Juniors Youth Seniors Veterans ab 14 Jahre	Seniors Veterans ab 21 Jahre	Alle Alters- klassen

Konter:

WKF / DKV = Snapback Hikite für Wertung notwendig

WFF / FKAD = Konter stehen lassen, bei Snapback keine Wertung

Lizensierungstufen für Kampfrichter

- A** Hauptkampfrichter, Wettkampfleiter, Coach
- B** Kampfrichter, Hauptkampfrichter
- C** Eckkampfrichter Kata und Kumite
- D** Tischbesatzung, Listenführer

Coach
Betreuer
Helfer



4.2 Kihon Kumite

Einleitung

Kihon-Kumite ist die Wettkampfform für Kinder und Jugendliche im Fudokan, um diese an den Wettkampf mit Partner heran zu führen.

Verschiedene Grundsulstechniken und -kombinationen werden gemeinsam mit einem Gegner nebeneinander vorwärts und rückwärts vorgetragen. Gewinner ist, wer die Techniken korrekter, dynamischer und mit starkem Kiai präsentiert.

Hinweise und generelle Erfahrungen

aus der WM und EM

Stellungen:	Tiefe saubere ZK, KB, KK Stellungen, Füße Kiba Dachi parallel
Kiai:	Starker Kiai, laut und sehr lang
Faust:	Faust mit starkem Hikite an die Hüfte und richtig eingedreht

Wichtig

Blick gerade aus, unbedingt !!! nicht zum Nachbarn schauen

Fokus nach vorne halten
Schulterbreit in Zenkutsu Dachi vorgehen, Schulter gerade, Tsuki zentriert
Ausholen bei den Kombinationen mit Block/Gyaku Tsuki, die Arme wechseln die Position
Age Uke Gyaku Tsuki Hüfte mehr einsetzen, schnelle Hüftrotation

Zurück schnappen bei Mae Geri
Besser vorbereiten, noch mehr automatisieren,
Mae Geri und Mawashi Geri Schnappbewegungen und Hüfte mehr trainieren



Ausführung Kihon-Kumite

Kihon Kumite: Teil 1 Gruppe A und B

Altersklassen bei WM

A: Children 1, Alter 6-7

B: Children 2, Alter 8-9

Gürtelgrade und Altersklassen bei DM

A1-A2, weiss-orange, 6-7, 8-9 Jahre

B1-B2, grün-blau, 6-7, 8-9 Jahre

Start

Yoi, Verbeugen Kampffläche, Reingehen, Yoi, zum Kampfrichter verbeugen, dann zum Gegner verbeugen, Yoi

Alle Techniken jeweils 4 x, beim 4. mal starker Kiai

Rechts zurück mit Gedan Barai

mit linkem Arm auf der Schulter ausholen, rechts dabei strecken, starker Kiai

1. Oi-Zuki-Jodan vorwärts

Tsuki erst beim Aufsetzen des Fußes vorne von der Hüfte lösen, Faust erst ganz zum Schluss vorne eindrehen, Schulter gerade, schulterbreit stehen, Kime

2. Age-Uke / Gyaku-Zuki rückwärts

nur beim ersten Mal "normal", dann vor dem Zurückgehen im Stand beide Arme wechseln und **von der Hüfte aus ausholen** für Age Uke, den anderen Arm nach oben ausholen lassen

3. Gyaku-Zuki Chudan vorwärts

Achtung: Gyaku Tsuki stehen lassen, Tsuki erst beim Aufsetzen des Fußes vorne von der Hüfte lösen und Faust erst ganz am Schluss eindrehen, Hüfteinsatz

4. Uchi-Uke / Gyaku-Zuki rückwärts

Der gestreckte Gyaku Tsuki Arm holt an der gegenüber liegenden Hüfte aus für Uchi Uke, den anderen Arm ganz nach vorne strecken, Hüfte abdrehen, Gyaku eindrehen.

5. Mae-Geri-Chudan vorwärts

vor Ausführung beide Arme automatisch in Kamae Kampfhaltung, Technik schnell zurück schnappen,

6. Gedan-barai / Gyaku-Zuki rückwärts

nur beim ersten Mal "normal" an der gegenüber liegenden Schulter ausholen, dann vor dem Zurückgehen im Stand beide Arme wechseln und von der gegenüber liegenden Schulter aus ausholen für Gedan-barai, den anderen Arm nach unten strecken

Schluss

Vorderer Fuß zurück ziehen in Yoi, zum Kampfrichter drehen, Füße zusammen, verbeugen und zum Gegner drehen und wieder Verbeugen, dann Yoi, rausgehen, Yoi, verbeugen.



Kihon Kumite: Teil 2 Kategorie C und D Gruppe

Altersklassen bei WM

C: Children 3, Alter 10-11,

D: Children 4, Alter 12-13,

Gürtelgrade und Altersklassen bei DM

A3-A4, weiss-orange, 10-11, 12-13 Jahre

B3-B4, grün-blau, 10-11, 12-13 Jahre

Start

Yoi, Verbeugen Kampffläche, Reingehen, Yoi, zum Kampfrichter verbeugen, dann zum Gegner verbeugen, Yoi

Alle Techniken jeweils 4 x, beim 4. mal starker Kiai

Rechts zurück mit Gedan Barai

mit linkem Arm auf der Schulter ausholen, rechts dabei strecken, starker Kiai

1. Oi-Zuki-Jodan vorwärts

Tsuki erst beim Aufsetzen des Fußes vorne von der Hüfte lösen, Faust erst ganz zum Schluss vorne eindrehen, Schulter gerade, schulterbreit stehen, Kime

2. Age-Uke / Gyaku-Zuki rückwärts

nur beim ersten Mal "normal", dann vor dem Zurückgehen im Stand beide Arme wechseln und **von der Hüfte aus ausholen** für Age Uke, den anderen Arm nach oben ausholen lassen

3. Gyaku-Zuki Chudan vorwärts

Achtung: beim Vorgehen den Arm nicht wechseln!!! Tsuki erst beim Aufsetzen des Fußes vorne von der Hüfte lösen, Faust erst ganz zum Schluss vorne eindrehen, Schulter gerade, schulterbreit stehen, Kime

4. Soto-Uke / Gyaku-Zuki rückwärts

Nur beim ersten Mal "normal", dann vor Zurückgehen im Stand beide Arme wechseln Position und von oben ausholen für Soto Uke, den anderen Arm nach vorne strecken zum Ausholen

5. Mae-Geri-Chudan vorwärts

vor Ausführung beide Arme in Kamae Kampfhaltung, Technik schnell zurück schnappen

6. Gedan-barai / Gyaku-Zuki rückwärts

Nur beim ersten Mal "normal" an der gegenüber liegenden Schulter ausholen, dann vor Zurückgehen im Stand beide Arme wechseln und von der gegenüber liegenden Schulter aus ausholen für Gedan-barai, den anderen Arm nach unten strecken zum Ausholen

7. Mawashi-Geri-Jodan vorwärts

Vor Ausführung beide Arme in Kamae Kampfhaltung, Technik seitwärts schnell zurück schnappen, dann Hüfte gerade drehen und erst dann absetzen.

8. Uchi-Uke / Gyaku-Zuki rückwärts

Nur beim ersten Mal "normal", dann vor Zurückgehen im Stand beide Arme Position wechseln und von der gegenüber liegenden Hüfte aus ausholen für Uchi Uke, den anderen Arm nach vorne strecken zum Ausholen

Schluss



Vorderer Fuß zurück ziehen in Yoi, zum Kampfrichter drehen, Füße zusammen, verbeugen und zum Gegner drehen und wieder Verbeugen, dann Yoi, rausgehen, Yoi, verbeugen.

4.3 Kihon-Ippon Kumite

Einleitung

Es erfolgt nur ein Angriff, gefolgt von einer Abwehr- und einer oder mehrerer Kontertechniken (in der Regel höchstens zwei). Alle Techniken sind noch streng grundschulmäßig vorzutragen.

Tori greift mit vorgegebenen Grundschultechniken (z.B. Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri-Chudan und Mawashi-Geri-Jodan) an, während Uke selbständig blockt und mit Gyaku-Zuki-Chudan kontert. Tori ist dabei in Zenkutsu-Dachi-Kamae während Uke in Hachiji-Dachi auf den Angriff wartet. Für eindeutig platzierte Techniken und saubere Ausführung werden Punkte vergeben.

Hinweise und generelle Erfahrungen

aus der WM 2013 und EM 2014

Wertung der Technikausführung, nicht der Treffer im Angriff oder Konter zählt

Stellungen:	Tiefe saubere ZK
Kiai:	Starker Kiai, laut und lang
Faust:	Faust Hikite an die Hüfte

Age Uke Gyaku Tsuki Hüfte mehr einsetzen, schnelle Hüftrotation
Blick gerade aus, unbedingt Angreifer permanent anschauen, Fokus halten
Mae Geri und Yoko Geri mehr trainieren
Besser vorbereiten, noch mehr automatisieren

Distanz beide gestreckte Arme und rechts zurück
Konter nicht wieder blocken
Vor Ort wird entschieden, ob der Angriff vom Kampfrichter angesagt wird
Nach dem Ansagen des Angriffs durch den Angreifer bleiben 5 Sekunden Zeit für den Angriff



Ausführung Kihon-Ippon-Kumite

Aka = Rot
Shiro = Weiß
Kogei oder Tori = Angreifer
Uke = Verteidiger

Aus Yoi am Mattenrand, Füße zusammen, Verbeugung Rei zur Kampffläche = Dojo, Yoi
Reingehen auf Markierungen, Yoi
Zum Kampfrichter drehen, Verbeugung Rei, Yoi
Zum Gegner drehen, Verbeugung Rei, Yoi

Beide strecken die Arme aus und Abstand so wählen, das sich die Fingerspitzen berühren
Angreifer nur rechts zurück, linkes Bein vorne, Verteidiger aus Yoi bei Angriff rechts zurück,

Konter nur Gyaku Tsuki chudan erlaubt

Kihon-Ippon-Kumite Gruppe A

Angriff:	Abwehr:
1. Oi-Zuki-Jodan	Age Uke, Gyaku Tsuki
2. Oi-Tsuki-Chudan	Soto Uke, Gyaku Tsuki
3. Mae Geri Chudan	Gedan Barai, Gyaku Tsuki

Rechts zurück, tief stehen, sauberer Konter mit starkem Kiai

Kihon-Ippon-Kumite Gruppe B

Angriff:	Abwehr:
1. Oi-Zuki-Jodan	Age Uke, Gyaku Tsuki
2. Mae Geri Chudan	Gedan Barai, Gyaku Tsuki
3. Mawashi Geri Chudan	Uchi Uke, Gyaku Tsuki

Rechts zurück, tief stehen, sauberer Konter mit starkem Kiai



Weitere Kumite Formen (die aber keine Verwendung im Wettkampf finden)

Gohon Kumite (Fünfschrittkampf)

Ein Partner greift fünf mal hintereinander im Vorwärtsgehen an, während der andere Partner im Rückwärtsgehen jeden Angriff abwehrt und nach der fünften Abwehrtechnik eine Kontertechnik ausführt. Angriffs- und Abwehrtechnik sind beiden Partnern vorher bekannt.

Sanbon Kumite (Dreischrittkampf)

Diese Übungsform entspricht dem Fünfschrittkampf. Der Unterschied besteht darin, dass nur drei mal angegriffen und abgewehrt wird. Angriffs- und Abwehrtechnik sind beiden Partnern vorher bekannt.



4.4 Jiju-Ippon Kumite

Einleitung

Die Partner stehen sich nun nicht mehr „fest“ und unbeweglich gegenüber. Alle Techniken sind aus der Bewegung heraus vorzutragen. Aber auch hier folgt direkt nach dem Angriff die Abwehr- und die Kontertechnik.

Beide Kontrahenten stehen in links vor Kamae. Angreifer Tori greift mit den vorgeschriebenen 5 Techniken an (z.B. mit Kizami-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan)

im Finale plus Kombination: Kizami-Zuki-Jodan/Mawashi-Geri-Jodan/Uraken-Uchi-Jodan/Gyaku-Zuki-Chudan), während sich Uke mit Block und Gegenangriff Gyaku-Zuki-Chudan verteidigt. Für eindeutig platzierte Techniken werden Punkte vergeben. Es können 3 Punkte durch Angriff und 3 Punkte durch Block/Konter erzielt werden. Die Wertung erfolgt durch Hantei, Flaggenentscheid.

Bei Unentschieden

entweder Golden Goal, der erste wertbare Treffer entscheidet oder
erst Angriff Rot, dann Angriff Weiss, dann Wertung, wenn unentschieden, nochmal bis Entscheidung gefallen ist.

Hinweise und generelle Erfahrungen

Angriff aus Kamae, Sprungwechsel ist nur vor Ansagen der Technik erlaubt, sonst Fukei. Nach Ansagen der Technik bleiben nur 5 Sekunden, dann muss der Angriff erfolgt sein. Aus Yoi links vor gehen mit Kiai. Danach Maai, richtiger Abstand einnehmen, dann erst Technik ansagen.

Mawashi Geri nur so hoch zu treten, wie der eigene Jodan ist (bei Klein/Groß)

Konter stehen lassen, nicht zurück ziehen !!!

Nicht erlaubt sind:

Finten und Antäuschen

Blocken des Konter

Zurückweichen des Angreifers unmittelbar nach dem Angriff, um die Distanz zu vergrößern

Blockieren des Angriffs durch Verkürzung des Abstandes durch den Verteidiger

Seitliches Ausweichen bei B Mawashi Geri



Ausführung Jiyu-Ippon Kumite Gruppe C und D

Angreifer (Tori): aus Kamae-Te.

1. Kizami-Zuki-Jodan
2. Oi-Zuki-Jodan
3. Gyaku-Zuki-Chudan
4. Mae-Geri-Chudan
5. Mawashi-Geri-Jodan schnell schnappen!

Verteidiger:

Blocken frei und Konter nur mit **Gyaku-Zuki-Chudan**
Starting position: Links vor Kamae-Te

im Finale:

zusätzlich Renzouku-Kogeki-Waza Kombination

Kizami Tsuki Jodan
Mawashi Geri Jodan
Uraken Jodan
Gyaku Tsuki chudan

Angreifer hat 5 Sekunden Zeit für den Angriff.

Angreifer sagt den Angriff laut an.



4.5 Kogo Kumite

Einleitung

Kogo Kumite ist eine andere Art des Kumite, das es nur im traditionellen Fudokan Karate gibt. Es wurde im traditionellen Karate für Frauen eingeführt, um Verletzungen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Es schult Karateka, die auf einer höheren mentalen Ebene arbeiten und die körperliche (physische) Ebene in den Hintergrund stellen. Also eine Altersgruppe, die sonst am Wettkampfgeschehen nicht mehr teilnimmt.

Hierbei finden ein wechselnder Angriff und Verteidigung statt. Das Kogo Kumite wird aber analog den allgemeinen Kumiteregeln des traditionellen Karate ausgetragen, jedoch mit Unterschieden auf folgenden Gebieten:

- a) Vorgehen
- b) Ausführung des Wettkampfes
- c) Vorgehen der Kampfrichter
- d) Übertretungen und Strafen
- e) Bepunktung der Strafen
- f) Bezeichnungen und Signale.

Diese Art des Kämpfens schließt die Lücke zwischen halbfreiem- (Jiyu-Ippon-Kumite) und freiem Kampf (Jiyu-Kumite). Tori greift 3 Mal nach jeweiliger Aufforderung des Hauptkampfrichters mit mindestens einer und höchstens 4 Techniken (inkl. Finte) innerhalb von 10 Sekunden frei an. Uke verteidigt bzw. versucht einen Konter zu platzieren. Nach dem 3. Angriff wechseln die Partner, d.h. Tori wird zu Uke und umgekehrt.

Hierbei gibt es Punkte für platzierte Techniken sowie bewertete Strafen für Regelverstöße.

Ein Konter ist erlaubt, sobald sich der Angreifer nach vorne bewegt.

Quelle: www.fudokan-deutschland.de



Ausführung Kogo Kumite

Es können maximal 6 Punkte erzielt werden. Der Verteidiger darf ab der 1. Technik Kontern oder am Ende der Kombination. Wenn der Verteidiger kontert darf der Angreifer noch einmal blocken und kontern.

Maximal 4 Techniken sind kontrolliert und ohne Unterbrechung auszuführen. Der Verteidiger darf nicht zurück gehen, wenn der Angreifer vorgeht, darf sich nicht abdrehen oder abhauen.

4er Kombinationen für den Angriff:

1. Kombination

Kizami oder Oi Tsuki
Gyaku Tsuki
Mae Geri
Oi Tsuki oder Gyaku Tsuki

2. Kombination

Uraken in Stand mit Yori Ashi oder Schritt
Gyaku Tsuki
Mae Geri oder Mawashi
Oi Tsuki oder Gyaku Tsuki bzw. Uraken

3. Kombination

Uraken Gyaku
Schritt oder Suri Ashi / Yori Ashi
Uraken Gyaku gleicher Arm wie

4. Kombination

Uraken mit Block hintere Hand Ashi Barai Oi Tsuki
Uraken Angriffe mit Te-Nagashi Block vorher

Abwehr

1. Weg wedeln
2. Stehen bleiben, vor Gyaku Tsuki Konter
3. Seite ausweichen
4. Klassisch Block Konter



4.6 Freikampf Jiyu Kumite - Shobu Ippon Kumite

Einleitung

Jiyu Kumite oder Shobu Ippon Kumite bedeutet Freikampf. Angriffs- und Abwehrtechniken werden nicht mehr abgesprochen. Es wird „frei“ gekämpft.

Dies ist die freieste Variante des Kampfes und wird ausschließlich bei den Männern und Frauen ab 21 Jahre durchgeführt. Gekämpft wird über 3 Minuten auf einen Ippon bzw. zwei Wazari nach den Regeln des traditionellen Karate ohne Schützer.

Ausführung Jiyu-Kumite

Wechsel zwischen taktischen Möglichkeiten, rechts / Links Auslage
Uraken, Ushiro Geri, Mae Geri

Aka = rot, Shiro = Weiß

Kampfzeit 3 Minuten, bei Unentschieden
Verlängerung 2 Minuten, bei Unentschieden
dann Tsume-Ai, aber nur im Finale

Gruß am Kampfflächenrand,
"Moto No Ichi" = "kommt herein" höfliche Aufforderung von Kampfrichter, die Kampffläche zu betreten, "nagai" = rein mit euch
in die Kampffläche zu den Markierungen reingehen,
Gruß zu Kampfrichter
Gruß Gegner,
Nach "Hajime" = "beginnen" links vor mit Kiai, Ansagen und Angriff
rückwärts rausgehen, Gruß nicht vergessen

Was man machen sollte:

Angriff 5 Sekunden nach Hajime muss Angriff erfolgen
Wenn Gegner zu nah kommt, Kiai machen
Distanz einstellen
Herangehen, hinterer Fuß ransetzen
Einstellung, entschlossener Blick
Distanz richtig wählen, Distanzverkürzung ist OK
Verteidiger darf zurück gehen

Kiai, Kiai, Kiai

Bei Verletzung des Gegners abknien, Rücken zum Gegner
Bei Wertung zum Kampfrichter verbeugen, bedanken



Was man nicht machen darf:

Nicht weglaufen, nicht abdrehen, nicht stolpern oder flüchten
Nicht über den Mattenrand treten
Bei Treffer nicht weinen, Arzt kommt und entscheidet
Sprung- oder Seitenwechsel nur vor dem Ansagen erlaubt

Kein dreckiger Anzug, Schmuck, Metall, Finger- und Zehennägel zu lang

Nicht den Tsuki zur Hüfte zurück ziehen, stehen lassen !!!

Strafen: Tendo Sagaro - Seitenlinie oder Ecke

Beim Fallen lassen ohne Einwirkung des Gegener, stolpern oder hängen bleiben (mehr als 1 Hand und 1 Fuß am Boden) kommt es zum Tendo Sagaro.

Dabei muss sich der hingefallene Karateka an der Linie des Mattenrandes aufstellen, beide strecken die Arme aus, der Verteidiger geht in Yoi, der nicht hingefallene Angreifer geht rechts zurück und greift bei Hajime / Pfiff des Kampfrichters sofort an.

Mögliche Reaktionen des Verteidigers:

Verteidiger geht nach hinten raus	2 Punkte für den Angreifer
Verteidiger steht, Angreifer zögert	Kampf geht weiter
Verteidiger erzielt Treffer	Punkt für Verteidiger

beim 2. mal muss der Verteidiger in die Ecke der Kampffläche



4.7 Tsume Ai - das Budoprinzip

Tsume Ai verkörpert wie keine andere Kampfform das Budo Prinzip, die Entscheidung eines Kampfes - früher auf Leben und Tod - mit nur einer finalen Technik.

Geht ein Kampf in der regulären Kampfzeit unentschieden aus, kommt es zu einer Verlängerung von 1 oder 2 Minuten. geht die Verlängerung wiederum unentschieden aus, kommt es zum Tsume Ai, der letzten finalen Entscheidung, die mit einem Sieg und einer Niederlage endet.

Beim Kumite Team startet der stärkste Kämpfer.

Bei den Veteranen wird Tsume Ai als eigenständige Disziplin ausgetragen.

Durchführung

Alle 5 Kampfrichter stellen oder knien sich in einer Reihe am Mattenrand auf, der Hauptkampfrichter in der Mitte.

Beide Kämpfer stellen sich links und rechts von diesen an den Mattenrand und gehen zusammen mit den Kampfrichtern in Seiza.

Auf das Kommando des Hauptkampfrichters "Hajime" stürmen beide aufeinander los, es ist aber auch möglich, sich langsam bewegend dem Gegner zu nähern.

Beide Kämpfer haben nun eine mögliche Aktion, die sie ausführen dürfen. Ist diese wertungslos vertan, dürfen sie nicht mehr reagieren und der andere kann sich soviel Zeit lassen wie er will.

Es gibt kein Zurück!

Es sind nur vorwärts und seitwärts vorwärts Bewegungen erlaubt.



4.9 Kumite Team

Der Kumite Team Wettbewerb wird im Shobu Ippon Modus ausgetragen. Ein Kumite Team besteht aus 3 Wettkämpfern oder Wettkämpferinnen plus ein Ersatzmann, die Reihenfolge ihres Antretens wird vom Teamcoach unter taktischen Gesichtspunkten festgelegt.

Es kann ein Ersatzmann nominiert werden.

Die Reihenfolge der Starts ist vorher bekannt zu geben.

Meist startet der stärkste Wettkämpfer zum Schluss, um den Wettkampf für seine Mannschaft entscheiden zu können oder am Anfang, um einen Vorsprung herzustellen und so Druck auf die gegnerische Mannschaft aufzubauen.

4.10 Fuku Go

Fuku-go ist eine Synthese aus Kumite und Kata (**Kittei**).

Hiermit entwickelt man einen Karateka gleichsam in Kata und Kumite und bildet keine Kata- oder Kumitespezialisten aus und vermeidet somit die Einseitigkeit, die sonst weit verbreitet ist. Man kann über viele Wege zur Perfektion gelangen, aber die Ausbildung eines Karateka, egal in welcher Stilart, sollte sich in Kata und Kumite die Balance halten. Das war die Idee von Sensei Hidetaka Nishiyama.

Beim Wettkampf wechseln sich Kumite und Kata Ki-tei laufend ab, wobei im Finale immer Kumite ausgeführt werden muss.

Die Kata Ki-tei ist eine verbindliche Form (Kata) und wurde anlässlich der 8. Weltmeisterschaft der ITKF in Sao Paulo/ Brasilien 1996 erstmals vorgetragen. Da Fuku-go eine Wettkampfform im Fudokan-System darstellt, sollte Kittei in jedem Fudokan Dojo trainiert werden.

Diese Form wurde von mehreren Großmeistern in Teilen zusammengetragen und weist Inhalte aus den Stilen Shotokan: Großmeister Nishiyama und Großmeister Shirai, Gojo-Ryu: Großmeister Kiseki, Shorin-Ryu Kempo: Großmeister Richard Kim und Shinto-Ryu: Großmeister Mabuni auf.

Diese Vielfalt macht die Kata so interessant. Zu jeder weiteren Weltmeisterschaft sollte eigentlich eine weitere Kittei Kata entwickelt werden. Auch der Stil Fudokan wollte sich daran beteiligen und hatte seinen Anteil durch Großmeister Prof. Dr. Ilija Jorga erbracht, aber die Entwicklung und Durchsetzung der alten Form war für die Schüler schwer genug.

Die Kata Kittei Nidan Nishiyama Sensei befindet sich derzeit im Fudokan Karate in der Entwicklung und wurde 2012 von Prof. Dr. Ilija Jorga in Prohor Poczinki vorgestellt.



5. Tamashewari

Fudokan Karate Competition Rules

World Fudokan Federation

Tamashewari



Tamashewari competition categories

In future (starting with the Fudokan Karate European Championship December 2018 at Slowenia) there are 3 different Tamashewari competitions:

1. Shikara Tamashewari

meaning:

Shikara = Power

Tamashe = Soul

Wari = Breaking



The classical tamashewari competition in Fudokan. The athlete breaks the number of wooden boards fixed in the Tamashewari Holder.

Strong power is necessary.

2. Hikari Tamashewari

meaning:

Hikari = Light beam

Tamashe = Soul

Wari = Breaking



The athlete holds his hand open (Shuto) with direct contact to the wooden board and break it without stike out. The board is breaking by closing the fist and hitting at the same time (e.g. one inch punch of Bruce Lee).

Good technic and kime is necessary.



3. Karawari Tamashewari

meaning:

Karawari = Empty strike

Tamashe = Soul

Wari = Breaking



The athlete breaks the wooden boards while the boards are not fixed and hold by two fingers in the air. High acceleration is necessary.

4. Grand champion of Tamashewari

will be awarded with a special price if an athlete wins all three tamashewari competitions.

General rules

Every athlete is competing Tamashewari on his own risk. He must be sure to do Tamashewari without hurting himself.

In Tamashewari competition there is only one chief judge, who checks the boards and the right fixation in the holder before starting.

The wooden boards have a square of 30 x 30 cm and have a thickness of 2,5 cm. Only boards stamped with Fudokan logo are allowed for competition.

The boards are fixed in the Tamashewari holder, which is fixed by two or more strong men.

Tamashewari is scored by the number of broken boards.

A Tamashewari blow is done with Tsuki waza like seiken tsuki, tate tsuki or ura tsuki. It can be performed as Kage, Kizami, Gyaku or Oi Tsuki.

Tamashewari age categories

The tamashewari competition categories in male and female are:

Juniors	16 to 21 years
Seniors	21 to 34 years
Seniors older	35 to 49 years
Veterans	50 years and older 50+; 55+; 60+ ...

Procedure of Tamashewari competition



All athletes line up and bow to the chief judge. Then he announces the categories, the number of athletes and the order of starts.

Female competition starts first with one wooden board, male competition with two boards.

Every athlete choose his board(s) from the staple and bring them to the chief judge, who controls the quality of the boards and afterwards the right positioning of the boards in the holder.

Beginning from the round with three boards the board holder is fixed by two strong man.

After the blow the athlete took his broken boards and bring them to the staple of broken boards.

Unbroken boards from fails are taken out of the competition.

Tamashewari Competition Rules

Females competition starts first with 1 board, males starts competition with 2 boards.

Every athlete has 2 trials, if he don't break the board in first trial he is free to try it once again. If not, he fails and number of trial before is counted. If he breaks the board in the second trial, he goes to the next higher round.

If all athletes of a category breaks e.g. two boards, no matter of first or second trial, it comes to the next round with tree boards, after that with four and then five boards, etc..

If an athlete is unable to break the number of boards of the round (first and second attempt), or if he wants to stop, he is out of competition and the other athletes can go on to increase the numbers of boards.

If all athletes decide not to go on to the next round and try the next number, this round is scored as the final one. If only one athlete try the next higher number of boards and fail, the round before is scored as the final one.

Tamashewari Scoring

In the final round (e.g. with 4 boards), the athlete who brakes the board in first trial and the other athlete fails and needs a second one, the athlete with one trial is scored first place, the other second place. The athletes with only 3 boards are third, the one with 2 boards are 4th place.

In Tamashewari its possible that there are 2 or more first, second or third places.

created by Karl-Hans König, 7th dan

date 18.10.2018



6. Kobudo Kata Rules

KOBUDO COMPETITION RULES

Article 1: KINDS OF COMPETITION

1. The kinds of Kata competition are the following:
 - INDIVIDUAL KATA
2. Individual Kata and Kata Team will be judged by score system, including cards with basic points till the finals: contestants, getting highest score at every 'pull' passage, will be the finalists.

Article 2: REFEREES AND JUDGES

1. Competition will be judged by 1 Referee and 4 Judges under Chief Judge responsibility.
2. The Referee will judge the style and Kata Embusen.
3. The 4 Judges will give score, following competition rules as in article 5 mentioned.
4. The 4 summed scores will give the final score.

Article 3: COMPETITION'S START AND ENDING

1. Start of competition:
 - a) At the beginning of the competition, while standing on the edge of the competition area, every contestant bows toward the spectators first and then toward the Officials side.
 - b) When the contestant will be called to the competition area, he/she will bow shortly before getting on the Tatami, he/she will reach the start point and bow again. Then he/she will announce the name of the Kata which is to be performed. The Chief Judge will repeat the Kata's name to the Judge at the table and the contestant or the team will start.
2. Competition's end:
 - a) Executed the Kata, the contestant or the team will bow shortly standing at own's place awaiting the score result, which will be read card by card. Then the Table Judge will announce the total score.
 - b) The Referee will call for a decision with a first short blast on the whistle and then he will blow a second longer blast. At that moment the Judges will raise their scorecards at the same time.
 - c) Otherwise the Referee will have to repeat the whole operation. Every Judge must be careful not to influence the vote.



- d) The announcer will read each judge's scorecard aloud and clockwise. Starting with Chief Referees.
- e) The Competition Judge, who has to score points, after a short blast on the whistle, will announce the total score, made up by adding the four Judges score.
- f) After listening to the total score announce, the contestant or the team will bow and will perform a mawate and then will leave the tatami.
- g) Usually Judges are not allowed to speak together about Kata's evaluation, but if they will need to communicate or ask something, the Referee will call them with a short blast on the whistle.

Article 4: KIND OF COMPETITION – ELIMINATORY – FINALS

1. Individual competitions
2. First Round score will have to score between 5 minimum and 7.5 maximum. The 16 contestants or teams getting the better score with their own Kata, chosen inside the official Kata list, will enter the second Round. In the event of less than 16 contestants there will be two Rounds.
3. Second Round score criteria will score between 6 minimum and 8 maximum. Also in the second Round, the contestants will choose their own Kata, among the ones listed on the style Kata list. The four contestants with higher score will get to finals.
4. Scores of 8 contestant's semi-final and 4 contestants final will be added in the final results. The contestant or the team with higher score will win.
5. In the event of a draw the Table Judge will check who, between the contestants or teams, has got the highest score in individual evaluation, in the last trial only and the contestant or team - getting the highest individual score from one among the Judges - will be the winner; if draw remain competitors or teams will be called to perform a tiebreaker trial.
6. In the event of tiebreaker trial the competitor or the team getting highest score will win.
7. If the draw persists, Hantei will follow and, in this case only, judgement will take place by flags.

Article 5: CRITERIA FOR DECISION

1. Basic criteria for Kata judgment are the following:
 - 1.1 Proper sequence of techniques.
 - 1.2 Power control.
 - 1.3 Contraction and relaxation control.
 - 1.4 Speed and rhythm control.
 - 1.5 Correct movement direction.
 - 1.6 Understanding of those techniques being demonstrated.



-
- 1.7 Bunkai understanding.
 - 1.8 Embusen.
 - 1.9 Head and eyes movement.
 - 1.10 Correct postures.
 - 1.11 Movements coordination.
 - 1.12 Balance.
 - 1.13 Movements harmony.
 - 1.14 Hesitation or halt.
 - 1.15 Kiai.
 - 1.16 Correct breathing.
 - 1.17 Eyes intensity and expression.
 - 1.18 Spirit.
 - 1.19 Zansin (alertness)
2. Above-stated criteria will be evaluated by Judges carefully.
 3. Judges will have to express their assessment around these criteria solely.
 4. Every athletic or Kime's straining, not respectful of Kata's nature, won't be taken in consideration but sanctions could be applied against them, in case they not represent Kata's meaning and spirit.

Article 6: WEAPONS

1. Kata can be performed using Kobudo weapons only:
 - a) Bo, stick, about cm. 180 length, biconical section
 - b) Tonfa. Two wooden Tonfa, round or rectangular section.
 - c) Sai. Two metal Sai. The weight of each of sai must be not less 650 grams. The throwing Sai a floor is forbidden. In the course of performance kata it is allowed to put them on a floor. Competitors must bring own props.

The judicial committee carries out survey, the admission and marking of the individual competitive weapon.

Article 7: PENALTY AND DISQUALIFICATION

1. Penalty at score's loss:
 - a) For a momentary hesitation, quickly remedied, 0.1 should be deducted from the final score.



-
- b) For a momentary but discernible pause, 0.2 points should be deducted from the final score.
 - c) For a momentary imbalance, quickly remedied, from 0.1 to 0.2 points should be deducted from the final score.
 - d) For a momentary loss of grip of the weapon, not falling on the floor, and its accidental rescue, from 0.2 to 0.4 points should be deducted from the final score.
 - e) For Kata teams loss of synchronism, from 0.1 to 0.2 points should be deducted from the final score.
 - f) For the weapon touching the floor – out of Kata's Embusen preview – caused by a clumsy rotation, quickly remedied, 0.2 points should be deducted from the final score.

2. Disqualification. Contestant will be disqualified if:

- a) he/she will perform a different Kata from that announced.
- b) The Kata is varied basically from the preview rules.
- c) The contestant stops his execution more than 5 seconds.
- d) The contestant loses his/her balance or falls to the floor.
- f) The weapon falls to the floor cause competitor's mistake.
- g) Contestants, performing a team Kata, count or use any other audible cue as an aid to synchronization.
- h) The contestant behavior is out or against Kobudo rules.
- i) The contestant wears indecorous dress.

3. Disqualification sign will be announced by Referee, who will raise his right arm over his head and at the same time he will blow short blasts on the whistle.

4. When score will be asked, 0.0 will be shown by all Judges.

Article 8: DRESS CODE

1. Admitted dress:

- All participants of competitions have to be dressed in standard karategi white color. Color of a belt red (aka), white (shiro).
- Trainers have to be dressed in jumpsuits and are put in sports shoes.
- Judges have to be dressed in karategi white color, hakama.
- No writing or logo advertising commercial products may be worn.
- Symbols or logos expressing own's style over the jacket can be worn.



Article 9 : KATA LIST

BO - KATA:

SHUSHI-NO-KUN (SHO)
SAKUGAWA-NO-KUN (SHO)
SHUSHI-NO-KUN (DAI)
SAKUGAWA-NO-KUN (DAI)
SHIRATARU-NO-KUN
YONEGAWA (YUNIGA)-NO-KUN
CHOUN-NO-KUN
[CHIKIN-SUNAKAKE-NO-KUN \(EKU\)](#)
URASOE (URASHI)-NO-KUN
CHINEN-SHIKIYANAKA-NO-KUN
SUEYOSHI-NO-KUN

SAI - KATA:

CHIKIN-SHITAHAKU-NO-SAI
CHATAN-YARA-NO-SAI
HAMA-HIGA-NO-SAI
TAWATA-NO-SAI
KUGUSHIKU (KOJO)-NO-SAI
[NICO-SAI](#)
[SANCHO-SAI](#)
[MATSUMURA-NO-SAI](#)

TUNFA - KATA:

HAMA-HIGA-NO-TUNFA
YARA-GUWA-NO-TUNFA
MATAYOSHI-NO-TUNFA



9. Trainingspläne

Gruppe A und B

Kata und Kata Team

Heian Shodan

Taikyoku Shodan nur Gruppe A

Kihon Kumite

1. Oi-Zuki-Jodan	- 4 x vor	last time ki-ai
2. Age-Uke /Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
3. Gyaku-Tsuki chudan-Zuki	- 4 x vor	last time ki-ai
4. Uchi-Uke /Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
5. Mae-Geri-Chudan	- 4 x vor	last time ki-ai
6. Gedan-Barai /Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai

Nicht zum Nachbarn schauen!

Kihon-Ippon-Kumite

nur rechts zurück, links vor, Verteidiger aus Yoi rechts zurück,

Konter nur Gyaku Tsuki chudan

Angriff:	Abwehr:
1. Oi-Zuki-Jodan	Age Uke, Gyaku Tsuki
2. Oi-Tsuki-Chudan	Soto Uke, Gyaku Tsuki
3. Mae Geri Chudan	Gedan Barai, Gyaku Tsuki

Rechts zurück, tief stehen, sauberer Konter

Meine Kata:

[illegible]



Trainingsplan

Karate Wettkampf Vorbereitung Fudokan WM

für: _____

Ich bin Gruppe: _____

Kata Einzel

Meine Kata: _____

Datum Tag	Kata 2 x langsam 2 x stark	Kihon Kumite 2 x langsam 2 x stark	Kihon Ippon Kumite Angriff/Abwehr	Erledigt Unterschrift Elternteil
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Kihon Kumite Gruppe A (6-7) und B (8-9)

Aus Yoi - Rechts zurück - links Gedan Barai

1. Oi-Zuki-Jodan	- 4 x vor	last time ki-ai
2. Age-Uke / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
3. Gyaku Tsuki chudan	- 4 x vor	last time ki-ai
4. Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
5. Mae-Geri-Chudan	- 4 x vor	last time ki-ai
6. Gedan-Barai / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai

Kihon Kumite Gruppe C (10-11) und D (12-13)

Aus Yoi - Rechts zurück - links Gedan Barai

1. Oi-Zuki-Jodan	- 4 x vor	last time ki-ai
2. Age-Uke / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
3. Gyaku-Zuki-Chudan	- 4 x vor	last time ki-ai
4. Soto Uke / Gyaku Tsuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
5. Mae-Geri-Chudan	- 4 x vor	last time ki-ai
6. Gedan-Barai / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai
7. Mawashi Geri Jodan	- 4 x vor	last time ki-ai
8. Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	- 4 x zurück	last time ki-ai



Kihon Ippon Kumite Gruppe A und B

Kihon-Ippon-Kumite	Gruppe A	Kihon-Ippon-Kumite	Gruppe B
Angriff:	Abwehr:	Angriff:	Abwehr:
1. Oi-Zuki-Jodan	Age Uke, Gyaku Tsuki	1. Oi-Zuki-Jodan	Age Uke, Gyaku Tsuki
2. Oi-Tsuki-Chudan	Soto Uke, Gyaku Tsuki	2. Mae Geri Chudan	Gedan Barai, Gyaku Tsuki
3. Mae Geri Chudan	Gedan Barai, Gyaku Tsuki	3. Mawashi Geri Chudan	Uchi Uke, Gyaku Tsuki

Enbu mit

Persönliche Notizen

Bei Kata Ausführung beachten:

Ablauf perfekt können, tief stehen, Gedan Barai nach unten mit schneller Ausholbewegung (beide Arme), Oi-Tsuki chudan, Schulter gerade, zentriert schlagen, Blick und Atmung wie geübt (Haat), Nicht zum Nachbarn schauen!!!

Bei Kihon Kumite Ausführung beachten:

Blick gerade aus, unbedingt !!! nicht zum Nachbarn schauen, Fokus nach vorne halten
Schulterbreit in Zenkutsu Dachi vorgehen, tief stehen, Schulter gerade, Tsuki zentriert
Ausholen bei den Kombinationen mit Block/Gyaku Tsuki, die Arme wechseln die Position
Faust mit starkem Hikite an die Hüfte bei Gyaku Tsuki und richtig eingedreht
Age Uke Gyaku Tsuki Hüfte mehr einsetzen, schnelle Hüftrotation, Starker Kiai!!!
Zurück schnappen bei Mae Geri, Besser vorbereiten, noch mehr automatisieren,
Mae Geri und Mawashi Geri Schnappbewegungen und Hüfte mehr trainieren

Bei Kihon Ippon Kumite Ausführung beachten:

Wertung der Technikausführung, nicht der Treffer im Angriff oder Konter zählt
Age Uke Gyaku Tsuki Hüfte mehr einsetzen, schnelle Hüftrotation, tief stehen, sauberer Konter
mit starkem Kiai, Blick gerade aus, unbedingt Angreifer permanent anschauen, Fokus halten
Mae Geri und Yoko Geri mehr trainieren, Besser vorbereiten, noch mehr automatisieren
Distanz beide gestreckte Arme und rechts zurück, Konter nicht wieder blocken
Vor Ort wird entschieden, ob der Angriff vom Kampfrichter angesagt wird
Nach dem Ansagen des Angriffs durch den Angreifer bleiben 5 Sekunden Zeit für den Angriff

Was ich bei mir noch verbessern kann (besonders beachten):

Was mir mein Sensei für Tipps gegeben hat: