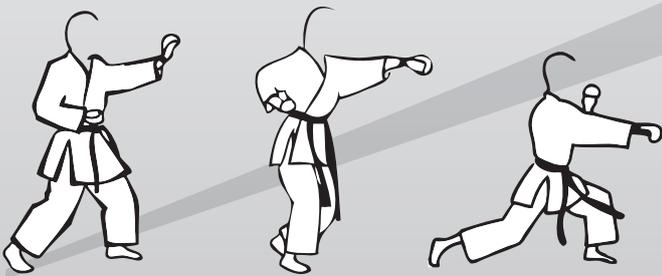


Fighter



AUFBAU PROGRAMM FIGHTER



1. Muster

Stepp-Techniken

Schritt-Techniken

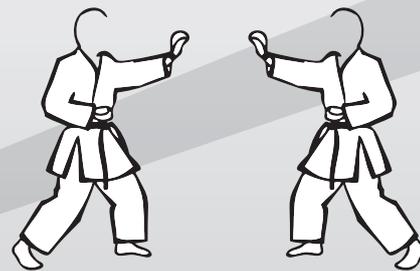
Jeder Mensch besitzt ein bestimmtes Bewegungsmuster, das tief in ihm verankert ist und das ihn zu einer ganz bestimmten Art der Technikausführung zwingt!

Dieses Grundmuster zu erkennen ist elementar für die weitere Entwicklung des Karateka.

Wir unterscheiden zwischen den Ausführungen:

- als Stepp
Vorderer Fuß bewegt sich zuerst
- als Schritt
hinterer Fuß bewegt sich zuerst

- | | | |
|---------------|-------------------|-----------------------------------|
| Test 1 | Gyaku Zuki | (setzt vor oder dreht) |
| Test 2 | Kiz/Gy | (setzt vor oder ran) |
| Test 3 | Gy/ Maw | (nimmt vorderes o. hinteres Bein) |
| Test 4 | seitl. Ausweichen | (vorne oder hinten) |



2. Verhalten

Vermeiden, Indirekter Konter

Direkter Konter, Angriff

Die Kampfausführung spiegelt das Wesen eines Menschen wieder. Ein Mensch der im Alltag zurückhaltend ist, wird auch auf der Kampffläche eine eher defensive Kampfweise bevorzugen!

Einem Karateka eine andere Kampfweise aufzuzwingen geht gegen sein Wesen.

Schon immer galt: „ Die Kampfweise zeigt den Charakter!“

Möglichkeiten sind:

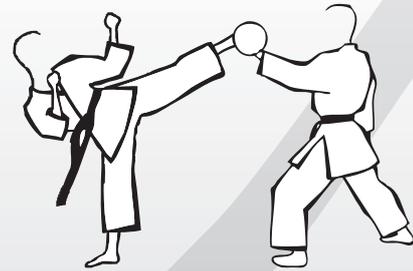
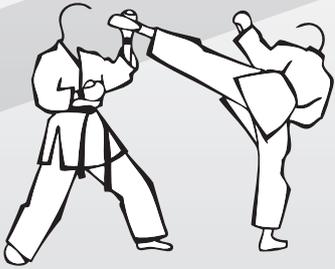
- Vermeiden eines Angriffs
- Den Angriff indirekt kontern
(Erst Abwehr, dann Konter)
- Den Angriff direkt kontern
(gleichzeitig mit dem Konter in den Angriff gehen)
- Selbst angreifen

Test 1 aus Hachi Dachi Kamae (geht vor oder zurück)

Test 2 Kiz / Block- Konter (direkt oder indirekt)

Test 3 Freikampf mit Aufgaben

Test 4 Freikampf



4. Ausführung

Spezialtechnik

Einzeltechnik, Kombination, Finte

Ein Karateka muss seine Spezialtechniken wissen und beschreiben können. Es sind Möglichkeiten zu finden diese Spezialtechnik durch geeignete Maßnahmen wie Finten oder Kombinationen ins Ziel zu bringen.

Die Spezialtechnik kann ausgeführt werden:

- direkt
- kombiniert
- fintiert

Test 1 mit Einzeltechnik ins Ziel

Test 2 mit fintierten Techniken ins Ziel

Test 3 mit Kombinationen ins Ziel

Test 4 mit Spezialtechnik ins Ziel

3. Struktur

Linksauslage, Rechtsauslage

Gleichseitig, Spiegelbildlich

Menschen sind unterschiedlich strukturiert, zwar bevorzugt die Allgemeinheit die Linksauslage, doch müssen auch Kämpfer und Kämpferinnen in Rechtsauslage unterstützt werden.

Im modernen Wettkampf (Pointfighting) ist das Kämpfen in gleichseitiger Auslage zu beobachten. Häufiger das Kämpfen in spiegelbildlicher Auslage.

Mögliche Auslagen der Kampfposition:

- Links
- Rechts
- Gleichseitig
- Spiegelbildlich

Test 1 Freikampf in Linksauslage

Test 2 Freikampf in Rechtsauslage

Test 3 Freikampf in spiegelbildlicher Auslage

Test 4 Freikampf

Wettkampfsystem berücksichtigen!



DAS FIGHTER-PROGRAMM

Das Fighter-Programm ist eine Methode um einen kampfbezogenen Unterricht in Karateschulen abzuhalten.

Das Programm ist die Grundlage eines Kampftrainings und soll das Verständnis von Technik und Taktik vermitteln. Es ist trotz des Bezugs zum Wettkampf ein Programm für die Breite Masse. Erfolg im Turnier ist abhängig von Trainingshäufigkeit, Disziplin, Talent und nicht zuletzt auch einer Portion Glück.

Es geht darum dem Karateka die Grundlagen des Zweikampfes näher zu bringen, sein Interesse für diese Art des Karate zu wecken bzw. zu vertiefen und ihn bei diesem Lernprozess zu motivieren.

Aufgaben des Instructors:

Dem Karateka vermitteln das Warum und Wieso einer Technik, Bewegung oder Verhaltensweise.

Gerade erwachsene Karateka verstehen die Handlungsweisen, auch wenn sie sie nicht sofort umsetzen können.

Die Stärken des einzelnen Karateka finden und fördern

- Selbstvertrauen aufbauen
- Wichtig, nicht das eigene Muster ist das einzig Mögliche
- Persönliche Ansprache, dem Schüler Beachtung schenken

Erfolgslebnisse herstellen, Fortschritte erkennen und erwähnen, dem Karateka diese regelmäßig mitteilen. Die Karateka sollen einen Aha-Effekt erfahren.

Bezug zum Alltag herstellen, die Beispiele der Kampfführung durch Beispiele aus dem Alltag erklären (Geschäftsleben, Umgang mit Kollegen, in Gefahrensituationen)

Ein Bezug zum Alltag stärkt das Selbstvertrauen.

Ziel	Individuelles Lernen und Verbesserungen Schwarzer Gürtel
Unser Antrieb	Karate Neu erfinden!
Wo Dojoleiter den Markt sehen	Suchende Menschen mit Kopf, Herz und individuellem menschlichen Spirit
Zentrales Konzept	Spüre Deine Stärken! was tue ich gerne - was kann ich gut – was schätzen andere an mir
Vorgehensweise	Diese durch Karate finden!
Was bieten wir	Funktioniert, passt zu mir, hilft mir
Interaktion der Karateka	Von Karateka für Karateka Mitwirken an Programmen