

USC-Duisburg  
DKV Bundesstützpunkt  
BT Thomas Nitschmann  
Mail: [info@karate-duisburg.de](mailto:info@karate-duisburg.de)  
BTA Mark Haubold  
Mail: Mark.Haubold@t-online.de



## Kumite Voraussetzungen für die Deutsche Karate Nationalmannschaft

### Technik:

- Gyaku Zuki = im Angriff und als Konter direkt/indirekt
- Kizami Zuki = im Angriff und als Konter direkt/indirekt
- Uraken Uchi = im Angriff und als Konter direkt/indirekt
- Mawashi Geri = im Angriff und als Konter direkt/indirekt
- Ura Mawashi Geri = im Angriff/Konter direkt/indirekt und stehend direkt am Partner
- Ashi Barai und einarmige Würfe am Partner
- Überlaufender Kizami.-Gyaku Zuki

**Alle Techniken auch in der Kombination und  
als nachgesetztem Angriff (falls keine Wertung nach erstem Angriff/Konter)**

### Taktiken:

- Auslagenwechsel (gleichzeitig/spiegelbildlich)
- Gegner auf die Jogai-Linie und Ecke setzen
- Befreiung von der Jogai-Linie und aus der Ecke (Bewegung – Finte - Angriff)
- Konterverhalten erkennen und Konter ziehen (Finte – Angriff)
- Gegner im Angriffsaufbau/Druck angreifen.
- Verhalten am Partner (Clinch – Punkt vermeiden – selber punkten)
- Punkt verteidigen ohne Kategorie 2 zu riskieren speziell in den letzten 15 Sekunden

### Athletik/Karatespezifische Ausdauer

- Athletik (siehe Ausarbeitung von Dr. Jürgen Fritzsche)

- Karatespezifische Ausdauer = Simulation Wettkampf
  - 5 Runden a 3min mit jeweils 3min Pause zwischen den Sätzen
  - 15sec. Schlagserien am Partner/Pratze oder Sandsack
  - 15sec. freies Steppen
  - maximale Ausführung und Technikanzahl
  - in der Summe: 6 Schlagserien – 6mal freies Steppen pro Satz

Jedes Kadermitglied sollte ein Sportlertagebuch führen, indem alle Trainingseinheiten, Teilnahme an Meisterschaften, Erfolge und Weiterbildungsmaßnahmen aufgeführt sind. Zudem sollte eine eigene Videodatenbank vorhanden sein, wo die eigenen Kämpfe archiviert werden zur Selbstanalyse.

Lehrmaterial über internationale Wettkämpfe und Topathleten sind bei YouTube ausreichend vorhanden, um sich ein Bild von der Weltspitze und den jetzigen Anforderungen machen zu können.

Viel Spaß und Erfolg!