

Inhalt

Einführung von Semmy Schilt	9
Vorwort von Dave Jonkers	10
Danksagung und Anmerkungen der Autoren	12
1 Die Theorie des Vollkontakt-Karate	14
1.1 Der Unterschied des Ashihara-Vollkontakt-Karate zu anderen Karatestilen	15
1.2 Die Geschichte des Vollkontakt-Stils Ashihara International Karate	16
1.3 Die Bedeutung von Strategie und Taktik	18
1.4 Der Kampf	19
1.4.1 Die komplexe Natur einer Kampfsituation – Unterschied zwischen Wettkampf und Selbstverteidigung	19
1.4.2 Das Blickverhalten eines Kämpfers	23
1.4.3 Probleme, die in einer Kampfsituation gelöst werden müssen	24
1.4.4 Die drei Bestandteile einer Kampfhandlung	25
1.4.5 Angriffssicherung – der am wenigsten beachtete Bestandteil einer Kampfkation	27
1.4.6 Idealdistanz, Langdistanz, Kurzdistanz und Handicapdistanz der Techniken	29
1.4.7 Grundzüge der Bodenarbeit	30
1.5 Kombinationen für den Kampf	33
1.5.1 Kampfkombinationen im Modulsystem	33
1.5.2 Wie baust du sinnvolle Kombinationen/Serien auf?	35
1.5.3 Beispiele für Kombinationen im Modulsystem	43
1.6 Die Zeitstruktur von Abwehr-Gegenangriff-Komplexen	44
2 Die Praxis des Vollkontakt-Karate	45
2.1 Grundlagen für die Anwendung	46
2.1.1 Die Kampfstellung als Basis für Abwehr und Angriff	46
2.1.2 Angriffswinkel/Trefferwinkel am gegnerischen Körper	47
2.1.3 Wie man einen Schlag/Tritt nimmt	49
2.1.4 Das System der Kontrolltechniken	50
2.1.4.1 Ableitungen	51
2.1.4.2 Blöcke	51
2.1.4.3 Checks	52
2.1.4.4 Greifen	53

2.1.5	Wurftechniken im Vollkontakt-Karate	56
2.1.5.1	Wurfrichtung vorwärts/diagonal vorwärts	56
2.1.5.2	Wurfrichtung rückwärts/diagonal rückwärts	58
2.1.6	Kontrolle des zu Boden gegangenen Gegners	59
2.1.7	Biomechanik für Karateka – ohne Mathematik	59
2.1.7.1	Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs	60
2.1.7.2	Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf	60
2.1.7.3	Prinzip der Anfangskraft	61
2.1.7.4	Prinzip der Koordination von Teilimpulsen	61
2.1.7.5	Prinzip der Gegenbewegung	61
2.1.7.6	Prinzip der Impulserhaltung	62
2.1.7.7	Prinzip der Verkleinerung der Auftrefffläche	62
2.2	Das Training	62
2.2.1	Motive für die Aufnahme eines Karatetrainings	62
2.2.2	Die Lehrer-Schüler-Beziehung	64
2.2.3	Die Entwicklung der richtigen Einstellung	64
2.2.4	Aufstellungsformen als Organisation des Unterrichts	67
2.2.4.1	Viereck	67
2.2.4.2	Freie, nicht festgelegte Aufstellungsform	67
2.2.4.3	Frei gewählte Wege durch den Raum	68
2.2.4.4	Kreis	68
2.2.4.5	Doppelkreis	68
2.2.4.6	Halbkreis	68
2.2.4.7	Linie	69
2.2.4.8	Doppellinie	69
2.2.5	Methodik im Training	69
	Aufwärmphase/Cool down	69
	<i>Theoretischer Hintergrund der Aufwärmphase</i>	69
	<i>Grundstruktur der Aufwärmphase im Training</i>	70
	<i>Cool down</i>	71
2.2.5.2	Aspekte der Technikdarstellung	71
2.2.5.3	Hinweise für die Technikdemonstration vor den Schülern	72
2.2.5.4	Fehlerkorrektur und Feedback durch den Lehrer	73
2.2.5.5	Zum methodischen Aufbau der Technikvermittlung	73
2.2.5.6	Methodenmatrix für den Lehrer	78
2.2.5.7	Training mit Hilfsmitteln	80
	<i>Die Handpratze</i>	80
	<i>Armpratzen, Air-Shields, Sandsack</i>	82
	<i>Sprungseil</i>	85
	<i>Medizinball</i>	86
	<i>Spiegel</i>	87
2.2.5.8	Entwicklung der Durchschlagskraft	88

2.2.5.9	Technisches Ergänzungstraining zur Verbesserung der Koordination	90
2.2.5.10	Entwicklung der Schnelligkeit	91
2.2.5.11	Krafttraining für Vollkontakt-Kämpfer	92
	<i>Beine</i>	93
	<i>Rückwärtige Muskelkette</i>	95
	<i>Vordere Muskelkette</i>	97
	<i>Seitliche Muskelkette</i>	100
	<i>Mittlerer Rücken</i>	102
	<i>Gesamte rückwärtige Muskelkette</i>	103
	<i>Brust, Schultern und Trizeps</i>	103
	<i>Oberer Rücken</i>	109
	<i>Nacken</i>	111
	<i>Waden</i>	113
2.2.5.12	Sparringstraining mit taktischen Aufgaben	113
	<i>Variationen von Angriffen und Kontern in Beziehung zu den Aktionen des Gegners</i>	114
	<i>Direkter Angriff</i>	114
	<i>Direkter Angriff mit vorbereitender Beinarbeit</i>	114
	<i>Direkter Angriff, vorbereitet durch Beinarbeit in Kombination mit Finte</i>	114
	<i>Training der gesamten Kampfkaktionen (Beinarbeit & Finten, Durchführung, Angriffssicherung)</i>	114
	<i>Kontinuierlicher Angriff</i>	115
	<i>Angriff – Reaktion – Angriff</i>	115
	<i>Finte – Angriff</i>	115
	<i>Konter nach der Attacke</i>	115
	<i>Gleichzeitiger Gegenangriff</i>	115
	<i>Vorzeitiger Angriff gegen eine antizipierte Attacke</i>	115
	<i>Training von taktischen Mustern</i>	116
	1 : 1 (Einzeltechnik erwidert durch Einzeltechnik)	116
	2 : 1 (doppelter Angriff gegen einzelnen Konter)	116
	1 : 2 (doppelter Konter gegen einzelnen Angriff)	116
	1 : 1 : 1 (Angriff – Konter – Gegenkonter)	116
	2 : 1 : 1 (Doppelangriff – Konter – Gegenkonter)	116
	1 : 1 : 1 : 1 (Angriff – Konter – Gegenkonter – Konter)	117
	<i>Training mit Zeitbeschränkungen</i>	117
	<i>Handicaptraining</i>	117
	<i>Voraussagetraining</i>	117
	<i>Training der einen einzigen Gelegenheit</i>	118
	<i>Freies Sparring mit verdeckten Strategien</i>	118
	<i>Zwei-Mann-Kumite</i>	118
	<i>Sabaki (= den Körper drehen, wenden)</i>	118

2.2.6	Die Techniken und ihre Handlungskomplexe	118
2.2.6.1	Finten	118
2.2.6.2	Mae-Geri	122
2.2.6.3	Hiza-Geri	132
2.2.6.4	Low-Kick	144
2.2.6.5	Mawashi-Geri	150
2.2.6.6	Ushiro-Geri	155
2.2.6.7	Tsuki	162
2.2.6.8	Sonstige Techniken	166
2.2.6.9	Überleitungstechniken	172
2.2.6.10	Mawashi-Uke	178
2.2.7	Trainingsplanung – zum langfristigen Aufbau eines Kämpfers	188
2.2.7.1	Konditioneller Teil des Trainings	190
2.2.7.2	Technischer Teil des Trainings	191
2.2.7.3	Mentales Training	191
Anhang:		
	Literaturliste	194
	Bildnachweis	195