

# BUSHIDO CHEMNITZ Online-Training



(Hier findet ihr ein ganz kurzes Video, worum es uns geht.)



## Inhalt


<b>KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)</b> .....	6
<b>Fausttechniken</b> .....	6
<b>Abwehrtechniken</b> .....	8
<b>Fußstritte</b> .....	9
<b>KATA</b> .....	12
<b>Taikyoku Ichi</b> .....	12
<b>Pinan Nidan</b> .....	12
<b>Pinan Sandan</b> .....	13
<b>Pinan Shodan</b> .....	13
<b>Pinan Yondan</b> .....	14
<b>Pinan Godan</b> .....	14
<b>Naihanchi</b> .....	15
<b>Kushanku</b> .....	15
<b>Chinto</b> .....	16
<b>Seichan</b> .....	16
<b>Bassai</b> .....	17
<b>Wanshu</b> .....	17
<b>Grundlagen</b> .....	19
<b>Vorbereitungen</b> .....	19
<b>Begrüßung</b> .....	19
<b>Stände</b> .....	19
<b>Partnerübung</b> .....	21
<b>Fitness</b> .....	23

<b>Ausdauer</b> .....	23
<b>Fitness</b> .....	24
<b>Balance</b> .....	24
<b>Kraft</b> .....	24
<b>Schnelligkeit</b> .....	25
<b>Koordination</b> .....	25
<b>Kumite</b> .....	27
<b>Kumite Bewegung</b> .....	27
<b>Renzoku Waza</b> .....	29
<b>Uchi Waza</b> .....	34
<b>Selbstverteidigung</b> .....	36
<b>Tantodori</b> .....	38
<b>Idori</b> .....	40

## ERKLÄRUNG



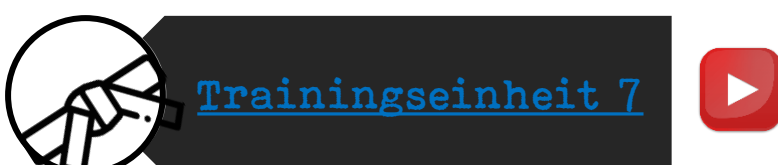
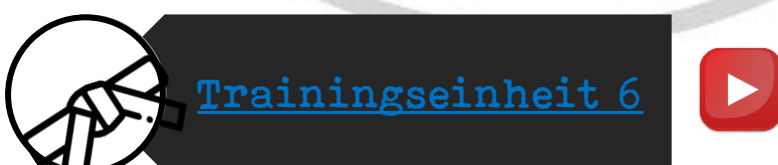
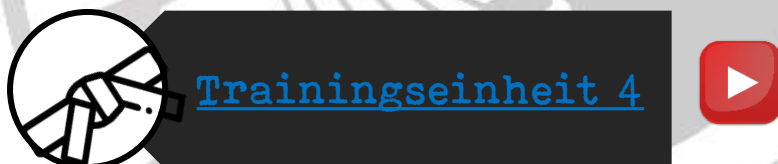
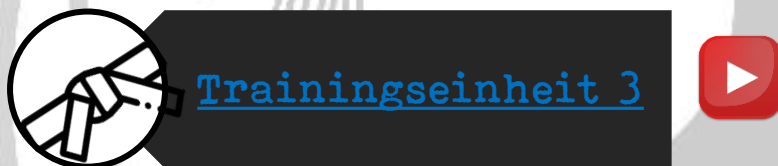
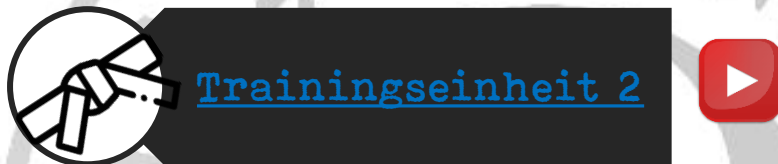
## Video

- Aus den nachfolgenden Modulen/Trainingseinheiten könnt ihr euch einige aussuchen (die für euren Gürtel geeignet sind).
- Für jedes abgeschlossene Modul/Trainingseinheiten erhaltet ihr Punkte.
- An dem Gürtel-Symbol erkennt ihr, welche Module für euch geeignet sind, z.B. Module mit dem Symbol:  sind geeignet für Karateka ab dem gelben Gürtel.
- Wenn ihr euer abgeschlossenes Modul/Trainingseinheit nachweist (durch ein kurzes(!) Video/Bild vom Training oder eine Nachricht eurer Eltern), werden eure Punkte verifiziert (sind glaubwürdig und erhalten eine besondere Markierung).
- Module dürfen auch mehrfach hintereinander abgeschlossen werden. (Aber bitte nicht immer nur ein und dasselbe!)
- Ihr erfahrt von uns, wie viele Module/Trainingseinheiten ihr schon abgeschlossen habt und geplant ist auch ein Vergleich zu anderen Vereinsmitgliedern.

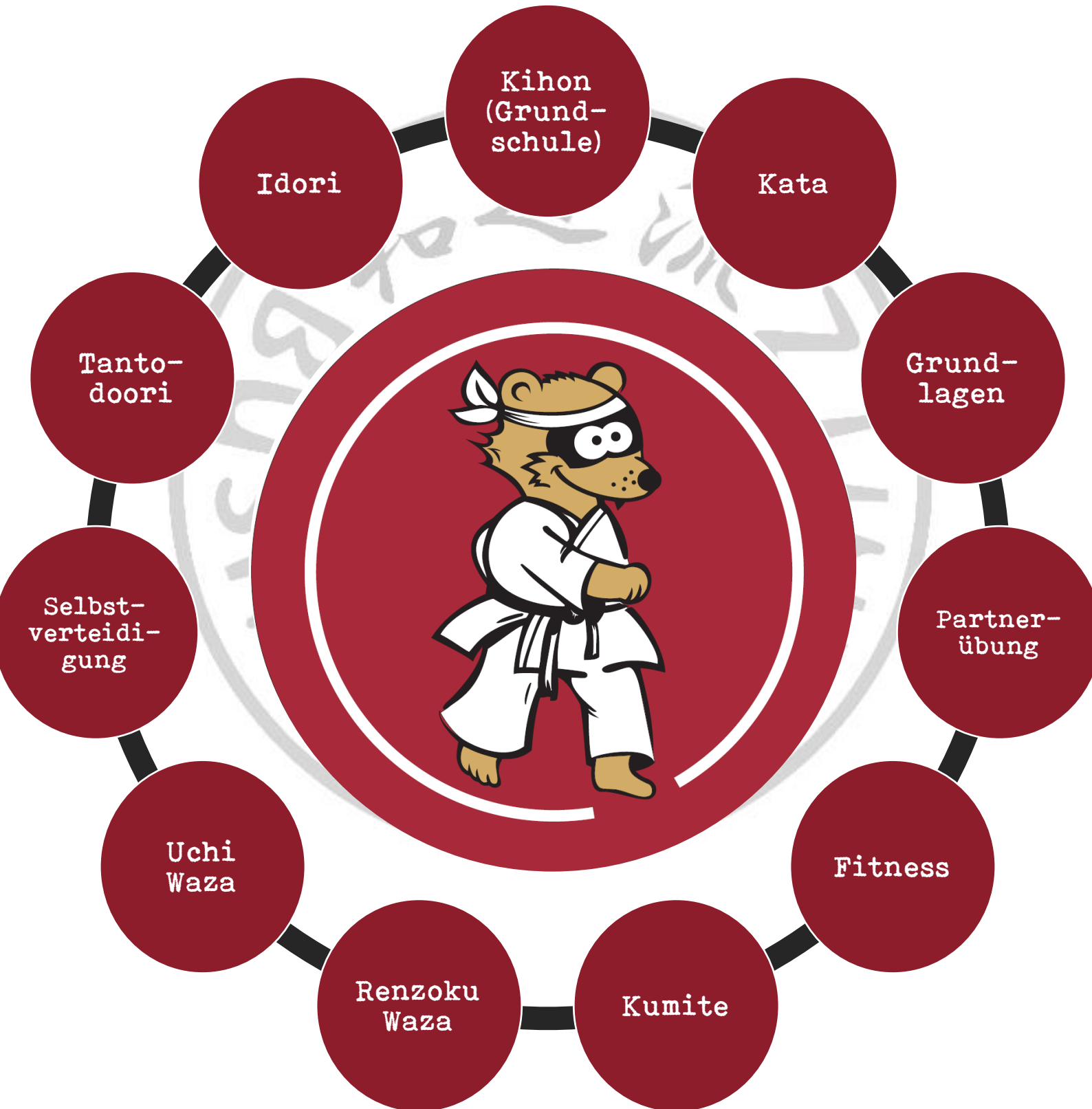


Hier könnt ihr die absolvierten Module melden: [LINK](#)

# TRAININGS- EINHEITEN



# MODULE



# KIHON



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fausttechniken

### Modul 002

20 Zukis ([Junzuki](#))



### Modul 003

20 Gyakuzukis  
([Gyakuzuki](#))



### Modul 007

20 Kette Junzuki  
([Kette Junzuki](#))



### Modul 008

20 Kette Gyakuzuki  
([Kette Gyakuzuki](#))



### Modul 014

20 Kette Junzuki  
Nidozuki ()



### Modul 015

20 Kette Gyakuzuki  
Nidozuki ()



### Modul 016

20 Junzuki No  
Tsukomi ([Junzuki No  
Tsukomi](#))



### Modul 017

20 Gyakuzuki No  
Tsukomi ([Gyakuzuki  
No Tsukomi](#))



### Modul 020

20 Kette Junzuki No  
Tsukomi ()



### Modul 021

20 Kette Gyakuzuki  
No Tsukomi ()



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fausttechniken

### Modul 022

20 Kette Junzuki No  
Tsukomi Nidozuki



### Modul 023

20 Kette Gyakuzuki  
No Tsukomi  
Nidozuki ()



### Modul 024

20 Tobikomizuki  
([Tobikomizuki](#))



### Modul 025

20 Nagashizuki



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Abwehrtechniken

### Modul 005

20 Gedan Barai  
([Gedan Barai](#))



### Modul 006

20 Jodan Uke  
([Jodan Uke](#))



### Modul 009

20 Uchi Uke  
([Uchi Uke](#))



### Modul 010

20 Soto Uke  
([Soto Uke](#))



### Modul 018

20 Shuto Uke im  
Mahamni Nekoashi  
Dachi ([Shuto Uke](#))



### Modul 033

20 Wendungen  
üben ([Wendungen](#))





# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fußstritte

### Modul 004

20 Maegeri ([Maegeri](#))



### Modul 011

20 Mawashigeri  
([Mawashigeri](#))



### Modul 012

20 Sukoto Fumikomi  
([Sukoto Fumikomi](#))



### Modul 019

20 Sukoto ([Sukoto](#))



### Modul 026

20 Yokogeri ()



### Modul 027

20 Hizageri Mae  
Yoko ()



### Modul 028

20 Ushirogeri  
([Ushirogeri](#))



### Modul 029

20 Nidangeri()



### Modul 030

20 Tobi Sukoto()



### Modul 031

20 Ushiromawashigeri  
()



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fußstritte

### Modul 013

20 Surikomi Maegeri

([Surikomi Maegeri](#))



### Modul 032

20 Uramawashigeri

()



# KATA



# KATA

## Taikyoku Ichi

### [Taikyoku Ichi](#)

#### Modul 101

3x einfach



#### Modul 102

3x mit Jodan Uke  
(anstatt Gedan Barai) + Gyakuzuki



#### Modul 103

3x Spiegelverkehrt



#### Modul 104

3x rückwärts



## Pinan Nidan

### [Pinan Nidan](#)

#### Modul 110

5x einfach



# KATA

## Pinan Sandan

 [Pinan Sandan](#)

### Modul 120

5x einfach



## Pinan Shodan

 [Pinan Shodan](#)

### Modul 130

5x einfach



# KATA

## Pinan Yondan

 [Pinan Yondan](#))

### Modul 140

5x einfach



## Pinan Godan

 [Pinan Godan](#)  [Ergänzung 1](#)  [und 2](#)

### Modul 150

5x einfach



# KATA

## Naihanchi



### Modul 160

5x einfach



## Kushanku



### Modul 162

5x einfach



# KATA

## Chinto

(→)

### Modul 164

5x einfach



## Seichan

(→)

### Modul 166

5x einfach





# KATA

## Bassai

(→)

### Modul 168

5x einfach



## Wanshu

(→)

### Modul 170

5x einfach



# GRUNDLAGEN



## Grundlagen

### Vorbereitungen

Informationen:  [Trefferbereiche](#)

#### Modul 201

3x [Gürtelbinden](#)  
üben



#### Modul 202

3x [japanisch](#)  
[zählen](#) üben



### Begrüßung

### Stände

PARTNER

— ÜBUNG





# FITNESS



**Modul 401**

2 Minuten  
Seilspringen



**Modul 402**

[Würfelsport Karate](#)



**Modul 403**

30 min. joggen an  
der frischen Luft



**Modul 404**

[Treppen-Workout](#)



**Modul 405**

[Ringen und  
Raufen](#)



**Modul 406**

30 min.  
Fahrradfahren



DOCHER

## Fitness

### Balance

#### Modul 411

[Balance-Übung  
mit Conny](#)



### Kraft

#### Modul 421

[Kraft-Übungen mit  
Conny](#)



#### Modul 422

20 Liegestütze



#### Modul 423

20 Rumpfbeuge



#### Modul 424

20 Kniebeuge



#### Modul 425

[Lustiges Liegestütz-  
Training mit Olli](#)





Schnelligkeit

Koordination

Modul 450

Sockensport



Modul 451

Handtuchsport



# KUMITE



# Kumite

## Kumite Bewegung

(→)

### Modul 501

[Steppen](#)



### Modul 502

[Schnelligkeit](#)



### Modul 503

[Kombinationen](#)



### Modul 504

[Ausweichen](#)



**RENZOKU**

**WAZA**



## Renzoku Waza

### Modul 601

auf Gelb 10x  
Kombination 1



### Modul 602

auf Gelb 10x  
Kombination 2



### Modul 603

auf Orange 10x  
Kombination 1



### Modul 604

auf Orange 10x  
Kombination 2



### Modul 605

auf Orange 10x  
Kombination 3



### Modul 606

auf Orange 10x  
Kombination 4



## Renzoku Waza

### Modul 607

auf Grün 10x

Kombination 1



### Modul 608

auf Grün 10x

Kombination 2



### Modul 609

auf Grün 10x

Kombination 3



### Modul 610

auf Grün 10x

Kombination 4



### Modul 611

auf Blau 10x

Kombination 1



### Modul 612

auf Blau 10x

Kombination 2



### Modul 613

auf Blau 10x

Kombination 3



## Renzoku Waza

### Modul 614

auf Violet 10x  
Kombination 1



### Modul 615

auf Violet 10x  
Kombination 2



### Modul 616

auf Violet 10x  
Kombination 3



### Modul 617

auf 3. Kyu 10x  
Kombination 1



### Modul 618

auf 3. Kyu 10x  
Kombination 2



### Modul 619

auf 3. Kyu 10x  
Kombination 3



## Renzoku Waza

### Modul 620

auf 2. Kyu 10x  
Kombination 1



### Modul 621

auf 2. Kyu 10x  
Kombination 2



### Modul 622

auf 2. Kyu 10x  
Kombination 3



### Modul 623

auf 1. Kyu 10x  
Kombination 1



### Modul 624

auf 1. Kyu 10x  
Kombination 2





# UCHI WAZA





# SELBST VERTEIDIGUNG





# TANTODORI





# IDORI



