

# 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>Gürtel binden</b> .....                      | 19 |
| <b>Begrüßung</b> .....                          | 19 |
| <b>Stände</b> .....                             | 19 |
| <b>Partnerübung</b> .....                       | 21 |
| <b>Fitness</b> .....                            | 23 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Ausdauer</b> .....           | 23 |
| <b>Balance</b> .....            | 23 |
| <b>Kraft</b> .....              | 24 |
| <b>Schnelligkeit</b> .....      | 24 |
| <b>Kumite</b> .....             | 26 |
| <b>Kumite Bewegung</b> .....    | 26 |
| <b>Renzoku Waza</b> .....       | 28 |
| <b>Uchi Waza</b> .....          | 30 |
| <b>Selbstverteidigung</b> ..... | 32 |
| <b>Tantodori</b> .....          | 34 |
| <b>Idori</b> .....              | 36 |

---

## 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.
- 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



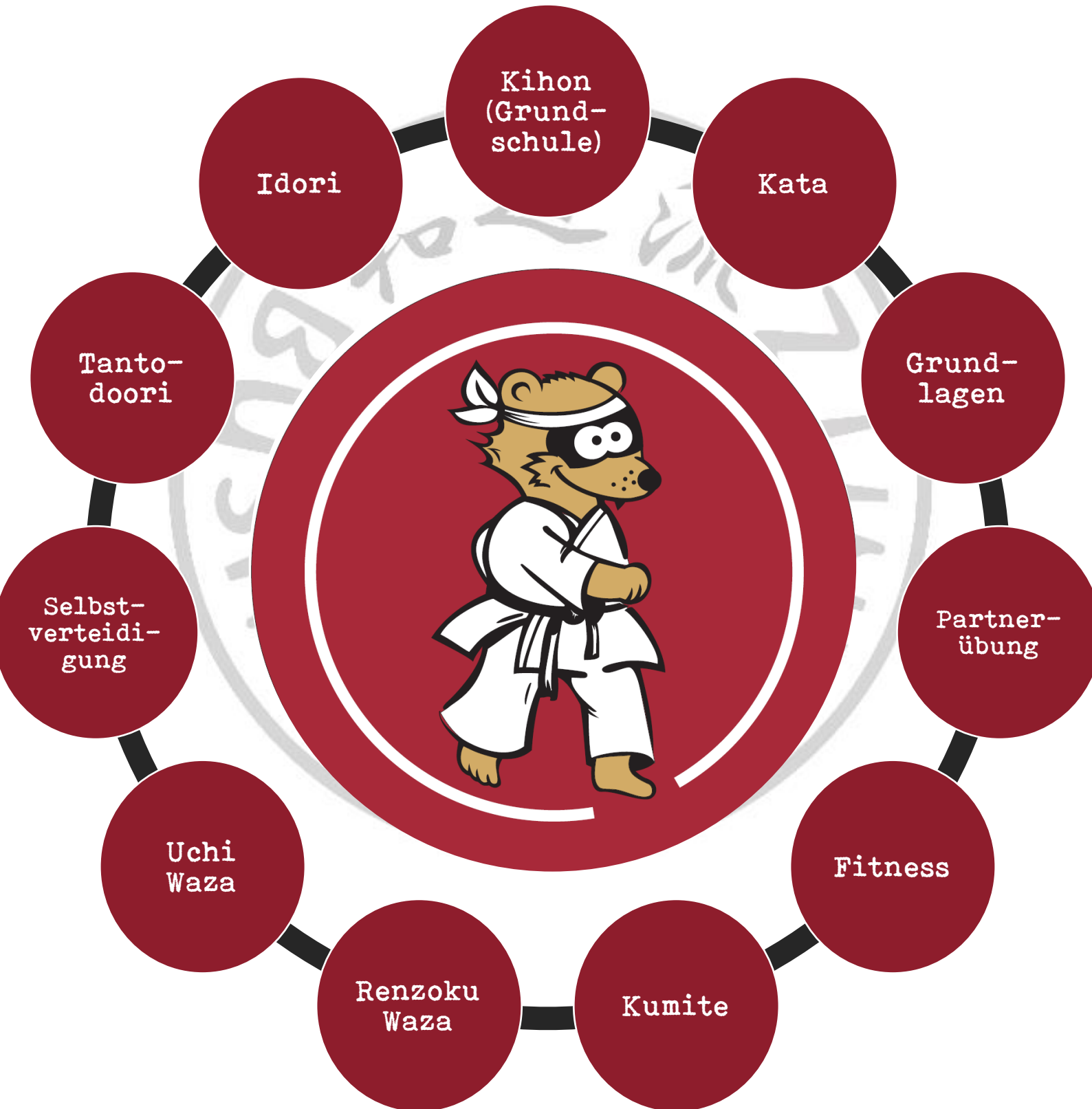
Trainingseinheit 1



Trainingseinheit 2



# MODULE



# KIHON



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fausttechniken

### Modul 002

20 Zukis ([Junzuki](#))



### Modul 003

20 Gyakuzukis ([Gyakuzuki](#))



### Modul 007

20 Kette Junzuki ()



### Modul 008

20 Kette Gyakuzuki ()



### Modul 014

20 Kette Junzuki  
Nidozuki ()



### Modul 015

20 Kette Gyakuzuki  
Nidozuki ()



### Modul 016

20 Junzuki No  
Tsukomi ()



### Modul 017

20 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



### 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 ( )



### Modul 010

20 Soto Uke ( )



### Modul 018

20 Shuto Uke im  
Hamni Nekoashi  
Dachi ( )





# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fußstritte

### Modul 004

20 Maegeri ([Maegeri](#))



### Modul 011

20 Mawashigeri  
( )



### Modul 012

20 Sukoto Fumikomi ( )



### Modul 019

20 Sukoto ( )



### Modul 026

20 Yokogeri ( )



### Modul 027

20 Hizageri Mae  
Yoko ( )



### Modul 028

20 Ushirogero ( )



### Modul 029

20 Nidangeri ( )



### Modul 030

20 Tobi Sukoto ( )



### Modul 031

20 Ushiromawashigeri  
( )



# KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

## Fußstritte

### Modul 013

20 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

(→)

### Modul 130

5x einfach



KATA

Pinan Yondan

(→)

Modul 140

5x einfach



Pinan Godan

(→)

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**

**Gürtel binden**

**Begrüßung**

**Stände**



PARTNER

— ÜBUNG





# FITNESS



## Fitness

### Ausdauer

#### Modul 401

2 Minuten  
Seilspringer



#### Modul 402

Würfelsport  
Karate



### 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



## Schnelligkeit



# KUMITE



# Kumite

## Kumite Bewegung

(→)

Modul 501

Steppen



**RENZOKU**

**WAZA**





# UCHI WAZA





# SELBST VERTEIDIGUNG







# TANTODORI





# IDORI



