

Checkliste Fudokan Meisterschaft

Die folgenden Punkte **vor Abfahrt zur Meisterschaft** noch einmal durchgehen:

Ganz Wichtig !!!

- Gute Laune und Optimismus
- Karate Gy mit Gürtel im Handgepäck (bei Flugreisen)
- Fudokan Karate Pass
- Reisepass und / oder Personalausweis
- Flugticket
- Vollmacht Eltern bei unter 18
- Auslandskrankenversicherungsschein
- Notfall Telefonnummern aller Mitreisenden und Zuhause
- Anmeldeunterlagen Meisterschaft
- Taschengeld / Bargeld

Zu empfehlen !

- Fotoapparat
- Was zu Lesen
- Deutschlandflagge für die Fanecke
- Schlafanzug, Toilettenartikel, Wäsche / Unterwäsche zum Wechseln

Fudokan Kata Trainingshinweis

bitte unbedingt zuhause folgendes jeden Tag öfters üben:

Klebeplatz anbringen,

Ablauf Kata:

mit 2 Schritten zum Klebeplatz gehen (in die Wettkampffläche)
in Yoi gehen, Klebeplatz zwischen den Füßen in der Mitte
linker Fuß auf den Punkt, rechter Fuß auf den Punkt, grüßen
linker Fuß weg, rechter Fuß weg, Yoi
Kata ansagen und ausführen

am Ende der Kata vorderer Fuß ranziehen in Yoi

dann linker Fuß auf den Punkt, rechter Fuß auf den Punkt, grüßen
linker Fuß weg, rechter Fuß weg, Yoi
wieder rausgehen rückwärts, wieder grüßen

Dran denken:

Ablauf perfekt können, Gedan Barai nach unten, Tsuki chudan, schnelle Ausholbewegung, Blick, Atmung wie geübt (Hat)

Achtung: du musst wieder wie am Anfang auf dem Klebeplatz in der Mitte zwischen den Füßen stehen

Enbusen einhalten!:

Wichtig ist wieder am Anfangspunkt raus zu kommen.

Wenn nicht, gibt es Punktabzug.

und bitte jeden Tag üben, üben, üben, üben, üben, üben, üben,

Fudokan Kumite Trainingshinweis

Aka = rot
Shiro = Weiß

Kampfzeit 3 Minuten

Verlängerung 2 Minuten
Dann Tsumeai, nur im Finale

in die Kampffläche reingehen, Gruß
Gruß zu Kampfrichter
Gruß Gegner
rückwärts rausgehen

Angriff 5 Sekunden nach Hajime muss Angriff erfolgen
Nicht weglaufen
Wenn Gegner zu nah kommt, Kiai machen
Nicht über Mattenrand
Bei Treffer nicht weinen, Arzt kommt und entscheidet

Distanz einstellen
Herangehen, hinterer Fuß ransetzen
Einstellung, Blick,
Kiai, Kiai, Kiai

Bei Verletzung des Gegners abknien, Rücken zum Gegner
Bei Wertung zum Kampfrichter verbeugen, bedanken

Fudokan Kata Spezifikationen

Einhaltung des Enbusen, um auf den Punkt genau wieder raus zukommen

Nijushiho

Start im Mittekreuz

Nach doppeltem Haisho und Fuß ran ziehen vor zum doppelten Taisho

nur 30° statt 45° links vor gehen

Nach 1. Kia und zurücksetzen des linken Beines

linker Fuß auf Linie setzen und nicht 45!

Sochin

Start im vorderen Kreuz

Nach doppeltem Shuto Uke

nicht vor gleiten bei Nukite, nur hinterer Fuß ran ziehen

Wendung nach 1. Kia

tief absetzen und lang Fudo Dachi in die beiden Diagonalen

Chinte

Start im Mittekreuz

Nach Einbeinstand weit nach vorne absetzen

und großer Zenkutsu Dachi vor

Nach Wendung mit Ippon Ken

wenig linker Fuß, Fudo Dachi rechts weit rüber, links wenig rüber