

# Karate – Achtsam die Verfassung seines Körpers, seiner Gefühle und seiner Umwelt erfahren: Kumite: Antizipieren und Entscheiden

Die Karateka lernen, auf ein erkanntes Signal angepasst zu reagieren, Informationen ganzheitlich zu verarbeiten und sich zu entscheiden.

## Haltung entwickeln – einfühlen und entscheiden

**Erscheinungsform:** Achtsam die Verfassung seines Körpers, seiner Gefühle und seiner Umwelt erfahren

Die Teilnehmenden steigern im Training gezielt die Konzentration. Räumliche und zeitliche Präzision (Timing) fördert die Aufmerksamkeit. Rituale oder Übungen für die Zustandsregulation verbessern den Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen des Gegenübers.

«Viele innere und äussere Faktoren beeinflussen die Entscheidungen deiner Karateka. Wenn sie lernen, ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf das Wesentliche zu richten, gelingen ihnen auch Handlungen unter erschwerten emotionalen Bedingungen.»

Zwei Karateka stehen einander in einer lockeren Grundstellung (Parallelstand) gegenüber. Eine Person zeigt die Aufgabe an, die andere reagiert mit einer festgelegten Handlung. Folgende Beispiele kombinieren sie entweder teilweise oder alle miteinander.

Offene Hände:

- eine Hand seitlich ausstrecken  
Reaktion: in die Kampfstellung hüpfen und mit der offenen Hand darauf klatschen
- mit der offenen Hand einen Zielpunkt auf Kopf- oder Kniehöhe anzeigen  
Reaktion: mit der offenen Hand berühren

Geballte Fäuste:

- Faust seitlich ausstrecken  
Reaktion: Gyaku-Zuki in Richtung der angezeigten Faust ausführen
- Faust auf Kopfhöhe halten  
Reaktion: Kizami-Zuki
- Schritt nach vorne ausführen  
Reaktion: mit einem Schritt nach hinten ausweichen (absorbieren) und mit Kizami- oder Gyaku-Zuki angreifen
- Schritt nach hinten ausführen  
Reaktion: Schritt nach vorne und mit einem Kizami- oder Gyaku-Zuki angreifen

**FTEM Schwierigkeitsgrad:** F2+F3

## Tipp

- Die Teilprozesse des Entscheidungsvorgangs finden praktisch gleichzeitig statt: Zuerst geschieht eine Situationsbeurteilung, dann die Auswahl der Reaktion und schliesslich die Handlung.
- Fortgeschrittene Karateka beschleunigen die Reaktion, indem sie die Aufgabe antizipieren.

## Weitere Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

### Kumite: Antizipieren und Entscheiden

Die Karateka lernen, auf ein erkanntes Signal angepasst zu reagieren, Informationen ganzheitlich zu verarbeiten und sich zu entscheiden.



### Kata: Inneres und Äusseres abstimmen

Die Karateka lernen, ihre Vorstellung der Kata mit dem äusseren Rhythmus zu harmonisieren.



Quelle: [Swiss Karate Federation](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**