



[www.karate-team.de](http://www.karate-team.de)

# Kumite Training

mit Bundestrainer **Toni Dietl**

Wettkampfanalyse und deren Einbeziehung in den Trainingsprozess.

## Kizami Tsuki

Der Wettkampf mit seiner eigenen Dynamik, seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten bestimmt die Entwicklungen von Bewegungsabläufen und Technikausführungen.

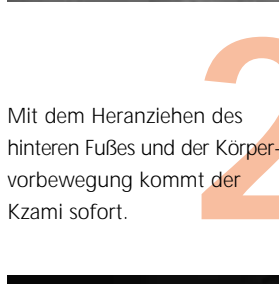
Diese Entwicklungen müssen Einzug in das Dojotraining finden, den jungen Karateka aktuelles Karate zu unterrichten ist Aufgabe unserer Trainer und Meister.

Die Videoanalysen der letzten Europa- und Weltmeisterschaften geben uns hier Tendenzen und Trends zu den Techniken während der Vorwärtsbewegung. (Im Gegensatz zur bekannten Ausführung mit dem gleichzeitigen Abschluß der Körperbewegung)

Hier ein sehr markantes Beispiel der Technik Kizami Tsuki, wie sie heute im internationalen Wettkampfgeschehen sehr häufig Anwendung findet.



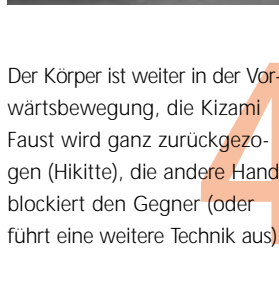
1 Die häufigste Einleitung ist der Gyaku Tsuki chudan. Die Hand für den Kizami Tsuki bleibt als Abwehrhand vor dem Gesicht und wird direkt von hier geschlagen.



2 Mit dem Heranziehen des hinteren Fußes und der Körpervorbewegung kommt der Kzami sofort.



3 In dieser Phase, während der Vorwärtsbewegung erfolgt die Streckung des Kizami Armes.



4 Der Körper ist weiter in der Vorwärtsbewegung, die Kizami Faust wird ganz zurückgezogen (Hikitte), die andere Hand blockiert den Gegner (oder führt eine weitere Technik aus).

## Lehrgänge mit BT Toni Dietl

**17.2.01 Offenburg**  
Info: Josef Sandhaas  
0172 7 89 70 39

**10.3.01 Dresden**  
Info: Wolfgang Weigert  
09403 33 86

**31.3.01 Neustadt bei Coburg**  
Info: Pietro Zuccala  
09563 72 94 22

**13.-15.4.2001 Osterlehrgang Maintal**  
BT Dietl, BT Karamitsos  
Info: Ingrid Dabo  
06181 49 38 78  
06181 43 99- 0 gesch.  
Dan-Prüfung bis 4. Dan

**2.-4.6.2001 Pfingstlehrgang Frankenthal**  
BT Dietl, BT Karamitsos  
Info: Peter Rau  
06233 36 66 60  
Dan-Prüfung bis 4. Dan

**23.6.01 München**  
Info: Sepp Köll  
089 9 61 38 77

**6.-8.9. Champions Club Friedrichshafen**  
für Kids von 8-14 Jahren  
BT Dietl, Europameisterin Ziemer  
Info: Karate-Team FN  
07541 3 24 86

**26.-29.7.2001 Sommerschule Bodensee**  
Friedrichshafen  
BT Dietl, BT Karamitsos  
Shotokan WM Mansouri  
Shotokan WM Hartl  
Europameisterin Ziemer  
Info: Karate-Team FN  
07541 3 24 86  
Dan-Prüfung bis 4. Dan

Infos zu allen Lehrgängen von Bundestrainer Toni Dietl auch im Internet unter:  
[www.karate-team.de](http://www.karate-team.de)