

# Unterstützung des Karate-Trainings durch Übungen mit dem Tennisball



## Vorwort

Irgendwann kommt man an den Punkt im Karate etwas besser zu sein zu wollen als die anderen Trainingspartner. Seine Technik, die Bewegung, oder Schnellkraft zu verbessern. Im Folgenden möchte ich euch ein paar Übungen als Anregung zeigen, um das Training interessanter, zielgerichteter, einfach kurzweiliger zu gestalten. Durch die Übungen sollen die Technik und Schnellkraft verbessert werden.

## Vorbereitung

Tennisball kaufen, leihen, oder schenken lassen.  
Hinweis: Achtet bitte darauf, dass der Ball ordentlich springt (!)

Vor der eigentlichen Belastung sollte man sich mit dem Tennisball etwas vertraut machen. Dabei bietet sich an, den Tennisball in die Aufwärmphase einzubinden.

## Die Aufwärmung

### Aufwärmung: Übung 1

Zeit: Auf maximal 2 Minuten begrenzen. Kann jedoch beliebig verlängert werden.



Tennisball mit der rechten Hand dribbeln.  
Hinweis: Die Bewegung mit leicht angehobenen Fersen (wie bei Kumite), auf den Fußballen bewegen. Dabei immer wieder die Beinauslage wechseln.

### Aufwärmung: Übung 2

Zeit: Auf maximal 2 Minuten begrenzen. Kann jedoch beliebig verlängert werden.



Tennisball mit der linken Hand dribbeln.  
Hinweis: Die Bewegung mit leicht angehobenen Fersen (wie bei Kumite), auf den Fußballen bewegen. Dabei immer wieder die Beinauslage wechseln.

### **Aufwärmung: Übung 3**

Zeit: Auf maximal 2 Minuten begrenzen. Kann jedoch beliebig verlängert werden.



Tennisball abwechselnd mit der rechten und linken Hand dribbeln.

Hinweis: Die Bewegung mit leicht angehobenen Fersen (wie bei Kumite), auf den Fußballen bewegen. Dabei immer wieder die Beinauslage wechseln.



## Die Übungen

- Ausgangsstellung ist ein nicht zu tiefer Zenkutsu Dach
- Auslage entweder rechts, oder links im Wechsel
- Für den Anfang pro Übung und Seite je 10 bis 20 Wiederholungen, kann später beliebig gesteigert werden
- Geübt wird die Technik: Kizami Zuki, Gyaku Zuki und die Kombination aus beiden Techniken

Hinweis: Bei den Übungen wird der Ball maximal knapp über den Kopf geworfen und nicht mit der Handfläche nach oben, sondern greifend gefangen. Die Hand wird zur Faust geballt, wie bei der eigentlichen Technik



### Übung 1 - Kizami Zuki

Auslage links:

Der Ball wird in der rechten Hand gehalten und etwas über den Kopf nach vorne geworfen.

Die linke Hand fängt den Ball mit ausgestreckten Arm —> Kizami Zuki. Danach wird der Ball von der rechten Hand übernommen und die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.



### Übung 2 - Kizami Zuki

Auslage rechts:

Der Ball wird in der linken Hand gehalten und etwas über den Kopf nach vorne geworfen.

Die rechte Hand fängt den Ball mit ausgestreckten Arm —> Kizami Zuki. Danach wird der Ball von der linken Hand übernommen und die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.



### **Übung 3 - Gyaku Zuki**

Auslage links:

Der Ball wird in der linken Hand gehalten und etwas über den Kopf nach oben geworfen.

Die rechte Hand fängt den Ball mit ausgestrecktem Arm —> Gyaku Zuki. Danach wird der Ball von der linken Hand übernommen und die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.



### **Übung 4 - Gyaku Zuki**

Auslage rechts:

Der Ball wird in der rechten Hand gehalten und etwas über den Kopf nach oben geworfen.

Die linke Hand fängt den Ball mit ausgestrecktem Arm —> Gyaku Zuki. Danach wird der Ball von der rechten Hand übernommen und die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.



### **Übung 5 - Kizami Zuki / Gyaku Zuki**

Auslage links:

Der Ball wird in der rechten Hand gehalten und etwas über den Kopf nach vorne geworfen.

Die linke Hand fängt den Ball mit ausgestrecktem Arm —> Kizami Zuki. Danach wird der Ball von der linken Hand fallen gelassen, die rechte Hand geht nach vorne und fängt den Ball auf —> Gyaku Zuki. Die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.





### **Übung 6 - Kizami Zuki / Gyaku Zuki**

Auslage rechts:

Der Ball wird in der linken Hand gehalten und etwas über den Kopf nach vorne geworfen. Die rechte Hand fängt den Ball mit ausgestrecktem Arm → Kizami Zuki. Danach wird der Ball von der rechten Hand fallen gelassen, die linke Hand geht nach vorne und fängt den Ball auf → Gyaku Zuki. Die Übung beginnt von vorne. Es entsteht eine wiederkehrende Bewegung.



## **Weitere Anregungen für das Training mit dem Tennisball**

Die gezeigten Übungen können das Training noch weiter bereichern. Eine Durchführung mit dem Partner intensiviert die Bewegungen und bringt Motivation und Abwechslung für die eigenen Entwicklung.

### Beispiel-Variante mit dem Partner:

Die Partner stehen sich in Kiba Dachi gegenüber und werfen sich abwechselnd den Ball zu. Der Abstand beträgt mindestens 2 Meter. Dabei wird der Ball mit Choku Zuki gefangen. Immer im Wechsel → rechts und links.

### Beispiel-Variante ohne Partner:

Der Karateka stellt sich links, oder rechts in Zenkutsu Dachi vor eine Wand und wirft den Ball an diese. Nach dem Abprall wird der Ball mit ausgestreckten Arm Kizami Zuki, oder Gyaku Zuki gefangen.

Viel Spaß  
Waldi