

# Bunkai-Checkliste – Kata-Karate.de

Kata:

Technik/Sequenz:

## Typische realistische Angriffe und Kontakt-Trigger

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> runder Schwinger, Suckerpunch, Haymaker             | <input type="checkbox"/> Fußballtritt oder Stoßtritt nach vorn        |
| <input type="checkbox"/> Drohen mit einer Hand                               | <input type="checkbox"/> Umklammerungsversuch von vorn                |
| <input type="checkbox"/> Schubsen mit einer oder zwei Händen                 | <input type="checkbox"/> Umklammerung unter, über Armen, vorn, hinten |
| <input type="checkbox"/> gerader Greifversuch zum Revers                     | <input type="checkbox"/> Clinch-Situation, In-fight                   |
| <input type="checkbox"/> einhändiges Greifen am Revers                       | <input type="checkbox"/> Schwitzkastenversuch normal und von vorn     |
| <input type="checkbox"/> beidhändiges Greifen am Revers                      | <input type="checkbox"/> Schwitzkasten normal und von vorn            |
| <input type="checkbox"/> Würgen von vorn                                     | <input type="checkbox"/> versuchter BJJ-style Takedown (Ude-Wa)       |
| <input type="checkbox"/> Handgelenkgreifen unten, oben, gleich, kreuz, beide | <input type="checkbox"/> Arm-außen-Kontakt, Arm-innen-Kontakt         |
| <input type="checkbox"/> Greifen am Oberarm gleich, kreuz, beide             | <input type="checkbox"/> Beide Hände greifen und eine lässt los       |
| <input type="checkbox"/> Ziehen an der Schulter gleich, kreuz                | <input type="checkbox"/> Hand geht zum Gürtel (Waffe?)                |
|  | <input type="checkbox"/> Andere: _____                                |

Methode:

Warum funktioniert die Methode?

## Allgemeine Kata-Karate-Prinzipien – je mehr auf die Methode passen, desto besser

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> beantwortet HAPV in realistische Distanz                                    | <input type="checkbox"/> Belly-Cam filmt den Gegner   |
| <input type="checkbox"/> kann Angriff beenden  | <input type="checkbox"/> Mochimi: Einmal Kontakt, immer Kontakt. Funktioniert mit geschlossenen Augen   |
| <input type="checkbox"/> übernimmt Kontrolle vollständig   | <input type="checkbox"/> Rein, rumms, raus! Enter, do damage, escape.   |
| <input type="checkbox"/> repräsentiert ein Prinzip in Idealform                                      | <input type="checkbox"/> arbeitet vor dem eigenen Rumpf   |
| <input type="checkbox"/> berücksichtigt Kata-Varianten   | <input type="checkbox"/> wirkt überkreuz auf den Gegner   |
| <input type="checkbox"/> gut für mich, schlecht für den Gegner                                       | <input type="checkbox"/> nicht immer trifft die Faust   |
| <input type="checkbox"/> kanalisiert Reflex/Instinkt   | <input type="checkbox"/> Hin zum Bekannten, weg vom Unbekannten   |
| <input type="checkbox"/> basiert auf Grobmotorik   | <input type="checkbox"/> arbeitet abwechselnd oben-unten, rechts-links  |
| <input type="checkbox"/> Hit to unbalance, unbalance to hit  | <input type="checkbox"/> Gegner ist direkt vor mir  |
| <input type="checkbox"/> beide Hände arbeiten gemeinsam  | <input type="checkbox"/> alle Bewegungsteile sind aktiv und funktional  |
| <input type="checkbox"/> Tritt/Kniestoß unterhalb Greifhöhe  | <input type="checkbox"/> Follow-Through. Die Bewegung bildet den Vektor. Die Anwendung erfolgt auf halbem Weg.  |
| <input type="checkbox"/> kontrolliere den Kopf   | <input type="checkbox"/> Während die eine Hand schlägt, zeigt die andere Hand mir entweder, wo mein Gegner ist, oder sie schafft Arme oder Beine aus dem Weg.   |
| <input type="checkbox"/> kontrolliere den Ellenbogen   | <input type="checkbox"/> passt in den systematischen Aufbau der Kata z.B. von einfach zu komplex, von häufigeren zu selteneren Angriffen, von weiter zu enger Kampfdistanz, thematische Gruppierung (Befreiung, Schlagen, Takedowns, Hebel), von einfachen grobmotorischen zu aufwendigen feinmotorischen Techniken |
| <input type="checkbox"/> Kniestoß in den Oberschenkel bricht die Balance oder verkleinern den Gegner |   |
| <input type="checkbox"/> Trete nur, wenn die Hände den Gegner halten                                 |   |
| <input type="checkbox"/> Hart auf Weich bzw. Weich auf Hart  |   |
| <input type="checkbox"/> nutze Kyusho  |   |
| <input type="checkbox"/> gehe aus der Schusslinie  |   |

## Spezielle Kata-CoDecs – Ideen, die beim Analysieren der Kata-Technik helfen können

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hikite hält etwas fest   | <input type="checkbox"/> Fußtritt kann auch als Kniestoß genutzt werden  |
| <input type="checkbox"/> Richtungswechsel zeigt Winkel zum Gegner   | <input type="checkbox"/> Kopfwegeung ist Technik (Grinding, Headbutt)  |
| <input type="checkbox"/> Richtungswechsel zeigt, wohin ich mich bewege  | <input type="checkbox"/> Kopfbewegung zeigt Winkel (ähnl. wie Wendung)   |
| <input type="checkbox"/> Richtungswechsel zeigt, wohin ich den Gegner bewege (oft: Takedown)  | <input type="checkbox"/> Chudan Tsuki zielt zum Kopf, Vorige Technik bringt den Kopf auf Chuidan                           |
| <input type="checkbox"/> Richtungswechsel zeigt thematische Gruppierung   | <input type="checkbox"/> Ippon-Nukite vielseitig wie ein Schweizer Messer  |
| <input type="checkbox"/> Richtungswechsel begrenzt lediglich die Übungsfläche   | <input type="checkbox"/> Drehen über den Rücken als Wurf/Takedown  |
| <input type="checkbox"/> ZK Schub nach vorn   | <input type="checkbox"/> Drehen über den Rücken, weil Gegner von hinten z.B. an der Schulter gezogen hat, wir geben nach.  |
| <input type="checkbox"/> KK/NA Zug in meine Körpermitte   | <input type="checkbox"/> Zwischen den sich berührenden Armen/Händen ist etwas vom Gegner                                   |
| <input type="checkbox"/> KK/NA Ausweichbewegung   | <input type="checkbox"/> Gekreuzte Händgelenke sind Handgelenk-/Arm-Hebel.   |
| <input type="checkbox"/> KB/ShK/NA Druck/Zug nach unten   | <input type="checkbox"/> Kreuzende Arme können Kopf-/Genick-Hebel sein   |
| <input type="checkbox"/> Sprung Druck nach oben (oft. Wurfansatz)   | <input type="checkbox"/> Gleichzeitige Druck- oder Zugbewegungen mit beiden Händen greifen Kyusho am Kopf-Hals-Bereich an. |
| <input type="checkbox"/> HS neutral direkt am Gegner  | <input type="checkbox"/> Blick in die „falsche“ Richtung, bedeutet Wurf/Takedown   |
| <input type="checkbox"/> KS Schwerpunkt „im“ Gegner   | <input type="checkbox"/> Bei gleichzeitigen Hand- und Fußtechniken ist die Reihenfolge situationsabhängig.                 |
| <input type="checkbox"/> FD Körpermasse hinter die Technik gebracht   | <input type="checkbox"/> Kranichstand ist Kniestoß   |
| <input type="checkbox"/> HG/SN leichter Wechsel von Zug und Schub   | <input type="checkbox"/> Yoko-Geri sind eine Variante von Körperrichtungsänderung und Mae-Geri.                            |
| <input type="checkbox"/> Stand technisch genutzt (Kniestoß, Kniehebel, Beinsperre, Fußsichel, o.ä.)   | <input type="checkbox"/> Rückwärtsbewegung macht Platz, damit der Gegner ins Leere geht.                                   |
| <input type="checkbox"/> Offene Hand als Schlagwaffe  | <input type="checkbox"/> Übersetzschrift oder Fuß-Heranziehen ist Feger  |
| <input type="checkbox"/> Offene Hand am Ellembogen  | <input type="checkbox"/> Mehrere Techniken nacheinander im Stand zeigen Alternativen je nach Situation                     |
| <input type="checkbox"/> Offene Hand am Kinn  | <input type="checkbox"/> Hände auf dem Boden drücken den Gegner runter   |
| <input type="checkbox"/> Offene Hand am Hals  | <input type="checkbox"/> Hände auf dem Boden umringen die Beine (Ude-Wa Takedown)  |
| <input type="checkbox"/> Faust als Stoßwaffe  | <input type="checkbox"/> Hände auf dem Boden weil man von hinten geschubst wurde (z.B. Kata Unsu)                          |
| <input type="checkbox"/> Faust als Hammerfaust  | <input type="checkbox"/> andere: _____   |
| <input type="checkbox"/> Faust greift   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Handflächen nach außen üben Druck aus  | _____  |
| <input type="checkbox"/> Unterarm als Waffe   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Ellenbogen als Waffe   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Ellenbogen hebelt  | _____  |
| <input type="checkbox"/> im Abstand zwischen Rumpf und Armen wird Kopf eingeklemmt  | _____  |
| <input type="checkbox"/> in angelegten Armen wird Arm oder Bein eingeklemmt   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Symmetrisch zu den Seiten wiederholte Technik bezieht sich auf die „Seitigkeit“ des Angriffs.  |  |
| <input type="checkbox"/> Nicht-Symmetrische, einmalige Technik kann sich die Seite aussuchen, da der Angriff keine „Seitigkeit“ hat (z.B. doppeltes Greifen). |  |
| <input type="checkbox"/> Dreifach-Wiederholung zeigt R→L und L→R  |  |

Anmerkungen:

# Bunkai Checklist – Kata-Karate.de

Kata:	Technique/Sequence:
-------	---------------------

## Typical realistic attacks and contact triggers

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Big hook punch, suckerpunch, haymaker        | <input type="checkbox"/> Attempted bear hug from in front               |
| <input type="checkbox"/> Threatening with one hand                    | <input type="checkbox"/> Bear hug under, over arms, in front, behind    |
| <input type="checkbox"/> Shoving with one or two hands                | <input type="checkbox"/> Clinch situation, In-fight                     |
| <input type="checkbox"/> Attempted straight grab to the lapel         | <input type="checkbox"/> Attempted headlock regular and heads-on        |
| <input type="checkbox"/> One-handed lapel grab                        | <input type="checkbox"/> Headlock regular and heads-on                  |
| <input type="checkbox"/> Two-handed lapel grab                        | <input type="checkbox"/> Attempted BJJ-style takedown ( <i>ude-wa</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Choke/strangle from in front                 | <input type="checkbox"/> Outside arm contact, inside arm contact        |
| <input type="checkbox"/> Wrist grab low, high, same-side, cross, both | <input type="checkbox"/> Both hands grabbing while one lets go          |
| <input type="checkbox"/> Upper arm grab same-side, cross, both        | <input type="checkbox"/> Hand reaches for belt (weapon?)                |
| <input type="checkbox"/> Shoulder pull same-side, cross               | <input type="checkbox"/> Other: _____                                   |
| <input type="checkbox"/> Football-style kick or front push kick       |   |

Method:

Why does the method work?

## General kata-karate principles – the more do apply to the method, the better

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Responds to HAPV at realistic distance                             | <input type="checkbox"/> Belly-cam films the enemy   |
| <input type="checkbox"/> Can end the attack   | <input type="checkbox"/> Mochimi: Once in touch, stay in touch.<br>Works with eyes closed  |
| <input type="checkbox"/> Fully takes control  | <input type="checkbox"/> Enter, do damage, escape  |
| <input type="checkbox"/> Represents a principle in ideal form                               | <input type="checkbox"/> In front of your chest is where you are strongest   |
| <input type="checkbox"/> Takes kata variants into account                                   | <input type="checkbox"/> Cross body action   |
| <input type="checkbox"/> Good for me, bad for the enemy                                     | <input type="checkbox"/> It is not always the fist that hits   |
| <input type="checkbox"/> Channels reflex/instinct   | <input type="checkbox"/> Move towards what you know, away from what<br>you don't know  |
| <input type="checkbox"/> Is based on gross motor movement                                   | <input type="checkbox"/> Alternate between high and low, right and left  |
| <input type="checkbox"/> Hit to unbalance, unbalance to hit                                 | <input type="checkbox"/> The enemy is right in front of you  |
| <input type="checkbox"/> Both hands work together   | <input type="checkbox"/> Every part of the movement is relevant  |
| <input type="checkbox"/> Kick/knee to below reach of hands                                  | <input type="checkbox"/> Follow-Through. The movement forms a vector.<br>The application happens half-way.   |
| <input type="checkbox"/> Control of the enemy's head  | <input type="checkbox"/> The non-striking hand is either telling you where<br>he is or getting limbs out of the way  |
| <input type="checkbox"/> Control of the enemy's elbow                                       | <input type="checkbox"/> Fits the kata's systematic structure,<br>e.g. from simple to complex, from more to less<br>typical attacks, from long to short range, grouped<br>by themes (escapes, striking, takedowns, locking),<br>from simple gross motor to sophisticated fine<br>motor techniques. |
| <input type="checkbox"/> Kneeing into the thighs breaks balance or brings<br>the enemy down |  |
| <input type="checkbox"/> Kick only if your hands have gotten hold of the<br>enemy           |  |
| <input type="checkbox"/> Hard at soft, and soft at hard                                     |  |
| <input type="checkbox"/> Use kyusho   |  |
| <input type="checkbox"/> Angle off the line of fire   |  |

## Special kata codecs – ideas that can help analyse the kata technique

- Hikite is holding something
- Angles in kata mean angles relative to the enemy
- Angles are the direction in which I move
- Angles show how I move the enemy (often this means a takedown)
- Angles signify topical grouping of a kata's content
- Angles simply allow for practice in limited space.
- ZK forward pressure
- KK/NA: inward pull
- KK/NA: evasive movement
- KB/ShK/NA: downward pressure/pull
- Jump: upward pressure (often to setup a throw)
- HS: neutral, directly in contact with the enemy
- KS: my centre of gravity „inside“ the enemy
- FD: body mass behind the technique
- HG/SN: swift switching of pull and pressure
- Stance used as technique (knee into thigh, knee lock, tripping, foot sweep, etc.)
- Open hand as impact weapon
- Open hand touches the elbow
- Open hand touches the chin
- Open hand touches the neck
- Fist as impact weapon (punch)
- Fist as hammer fist (strike)
- Fist grabs some part of the enemy
- Outward facing palms apply pressure
- Lower arm as impact weapon or point of contact
- Elbow as impact weapon or point of contact
- Elbow applies a lock (puts pressure on a joint)
- A gap between arm and body may trap the enemy's head
- An arm pulled tight against the body may trap the enemy's arm or leg
- A technique repeated symmetrically to both sides refers to the „sidedness“ of the attack.
- A front-facing technique occurring only once can chose a preferred side, because the attack does not have a „sidedness“ (e.g. double lapel grab).
- Triple repetitions show R→L and L→R
- Kicks can also be used for kneeing.
- Head movement is (part of) technique (grinding, headbutting)
- Head turns show angles (similar to body turns)
- Chudan Tsuki aims at the head, previous technique brings head down to Chuidan
- Ippon-Nukite is versatile like a swiss-army knife
- Turn around the back indicates throw/takedown
- Turn around the back because enemy pulled e.g. the shoulder from behind and we use that energy.
- When arms/hands touch, there's actually some part of the enemy in between.
- Crossed wrists are wrist/arm locks.
- Crossing arms can be head/neck locks
- Pressing or pulling motions with both hands at the same time attack kyusho in the head-neck-area.
- Looking in the „wrong“ direction means throw/takedown
- Wehn using hand and foot techniques at the same time, the order actually depends on the situation.
- Crane stance is a knee strike
- Yoko-geri are a variation on turning the body followed by mae-geri.
- Moving backwards creates space for the enemy to fill.
- Crossing step or pulling the foot in is a sweep.
- A sequence of multiple techniques without changing the stance shows alternatives depending on the situation.
- Hands on the ground press down the enemy.
- Hands on the ground encircle and trap the enemy's legs (ude-wa takedown)
- Hands on the ground because we have been pushed over from behind (e.g. kata Unsu)
- other: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Anmerkungen: