

**Forschungsthemen für Teilnehmer des AJKA-Instruktorkurses**  
(Umfang der schriftlichen Reporte)

Nr.	Thema	Bezug	Einheiten
1.	Was ist Karate-Do?	K-G	1
2.	Die Geschichte des Karate	P-H	1
3.	Der historische Unterschied zwischen Sport und Kampfkunst	P-H	1
4.	Der Unterschied zwischen Sport und Karate-Do	K-G	1
5.	Körperteile, die im Karate-Do benutzt werden	K-T	5
6.	Stände im Karate	K-T	5
7.	Gesetzmäßigkeiten der Stände in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Bewegung	K-O	2
8.	Krafterzeugung durch Körperrotation im Karate	K-O	1
9.	Krafterzeugung durch Körperverschiebung im Karate	K-O	1
10.	Erklärung der Körperverschiebung in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Bewegung	K-O	2
11.	Krafterzeugung durch Körpervibration im Karate	K-O	1
12.	Körperexpansion und –kontraktion im Karate	K-O	1
13.	Die Gegenkraft in Karatetechniken	K-O	1
14.	Stoßtechniken	K-T	5
15.	Fußtechniken	K-T	5
16.	Schlagtechniken	K-T	5
17.	Blocktechniken	K-T	5
18.	Das Gleichgewicht und der Körperschwerpunkt	K-G	1
19.	Techniken zum Brechen des Gleichgewichts	K-T	1
20.	Systematik der Karatetechniken	K-T	1
21.	Karate und Kinesologie	K-O	1
22.	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Handtechniken	K-O	1
23.	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Fußtechniken	K-O	1
24.	Kata	K-T	5
25.	Kumite	K-T	5
26.	Karate und Selbstverteidigung	K-T	5
27.	Der Wert des Karate für die körperliche Entwicklung	P-G	1
28.	Der Unterschied zwischen Technikorientiertem und Körperorientiertem Training	P-G	1

<b>29.</b>	Karate Training und die Konzentration des Geistes	P-P	1
<b>30.</b>	Karate Training und die Umwelt	P-P	1
<b>31.</b>	Der psychische Zustand und seine Auswirkungen auf die Techniken	P-P	1
<b>32.</b>	Der psychische Zustand und Reflexhandlungen	P-P	1
<b>33.</b>	Der beste psychische Zustand für Schüler während des Gruppenunterrichts	P-P	1
<b>34.</b>	Motivation und Wege zu deren Stärkung	P-P	1
<b>35.</b>	Der Gebrauch von Trainingshilfsmitteln	K-T	5
<b>36.</b>	Gesundheitsfürsorge für Karateka	H-S	5
<b>37.</b>	Vermeidung und Behandlung von Verletzungen	H-S	5
<b>38.</b>	Karate und die Persönlichkeit	P-P	1
<b>39.</b>	Der wechselseitige Einfluß von orientalischer Kultur und Kampfkunst	P-H	1
<b>40.</b>	Die Vorbereitung von Trainingsplänen	K-T	5
<b>41.</b>	Das Schiedsrichten bei Karatewettkämpfen	K-T	5
<b>42.</b>	Prüfungen im Karate	K-T	5
<b>43.</b>	Eigenständiges Forschungsthema	K-T	3

## Übersicht der technischen Themen im Rahmen der AJKA-Ausbildung

<b>Grundlagen</b>	<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
Einführung	Heian 1-5 & Chinte	Einführung
Körperteile, die im Karate benutzt werden	Heian 1 & 2	Sanbon & Gohon Kumite
Stände im Karate	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Krafterzeugung durch Hüftrotation im Karate	Heian 3 & 4	Ippon Kumite
Krafterzeugung durch Körperverschiebung im Karate	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Krafterzeugung durch Körpervibration im Karate	Heian 5 & Tekki 1	Ippon Kumite (Handtechniken)
Körperexpansion & -kontraktion	Rückblick & Tekki 2	Rückblick/Whlg.
Stoßtechniken (Uke-waza)	Bassai Dai & Jion	Ippon Kumite (Fußtechniken)
Fußtechniken (Keri-waza)	Rückblick & Tekki 3	Rückblick/Whlg.
Schlagtechniken (Uchi-waza)	Kanku-Dai & Jion	Jiyu Ippon Kumite
Blocktechniken (Uke-waza)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Techniken zum Brechen des Gleichgewichts (Kuzushi-waza)	Gankaku & Jutte	Jiyu Ippon Kumite (Handtechniken)
Wurftechniken (Nage-waza)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Ausweichtechniken	Empi & Sochin	Jiyu Ippon Kumite (Fußtechniken)
Kombinationstechniken (Offensiv)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Kombinationstechniken (Defensiv)	Unsu & Chinte	Jiyu Kumite
Selbstverteidigung im Stehen	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.

<b>Grundlagen</b>	<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
Selbstverteidigung im Sitzen (Fußboden)	Bassai-Dai & Chinte	Jiyu Kumite (Handtechniken)
Selbstverteidigung im Sitzen (Stuhl)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Selbstverteidigung gegen Waffen	Nijushiho	
Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer	Heian #1 to 5 & Chinte	Rückblick/Whlg.
Kihonunterricht	Bassai Sho	Jiyu Kumite (Offensiv)
Kataunterricht	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Kumiteunterricht	Rückblick/Whlg.	Jiyu Kumite (Defensiv)
Führung von Unterrichtsstunden, Lehrgängen und Seminaren	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.
Organisation und Durchführung von Vorführungen	Rückblick Tekki #1-2-3	Jiyu Kumite (Taktik und Strategie)
Schiedsrichten (Kata-Wettbewerbe)	Rückblick Shorin Katas	Rückblick/Whlg.
Schiedsrichten (Kumite-Wettbewerbe)	Rückblick Shorei Katas	Jiyu Kumite (Psychologie)