

Technikausführung im festen Stand Gyaku-tsuki

Die Fausttechnik im Stand wird als Kontertechnik oder innerhalb einer Technikfolge als abschließende Technik auf kurze Distanz eingesetzt. Ausgangsstellung ist die seitlich abgedrehte Kampfstellung mit dem Körpergewicht in der Mitte. Beide Arme sind gebeugt und die Unterarme zeigen gerade nach vorne und nach oben.

Die Beine sind stark (!) gebeugt. Das vordere Bein zeigt gerade nach vorne, das hintere Bein ist leicht zur Seite gedreht.

Mit der Technikausführung im festen Stand werden Grundelemente der Kumite-Techniken erlernt:

Vordehnung

Durch eine Verdrehung zwischen Rumpf und Oberkörper mit verzögerter Beginn des Fauststosses nach dem Eindrehen der Hüfte und Streckung des hinteren Beines wird ein erhöhter Anfangsimpuls für den Fauststoß erzielt (2. Bild von oben). **Zuerst Eindrehen der Hüfte mit explosiver Beinstreckung - dann aktives Eindrehen des Oberkörpers und Fauststoß**

Freie Schlagbewegung

durch das Vorschleudern des Armes in Verbindung mit einer aktiven Schlagbewegung (explosive Armstreckung, kein Schieben!) mit kurzer Anspannung in der Endstellung.

Schockschlag

durch sofortiges aktives Zurückziehen des Armes an die Hüfte.

Gleichzeitig wird wieder in die abgedrehte Kampfstellung zurückgedreht. Danach werden die Arme wieder in Kamae hochgeführt.



Einstepptechnik/ Technik mit Ausfallschritt Gyaku-tsuki

Die Einstepptechnik oder Ausfallschrittechnik unterscheidet sich von der Technik im Stand, durch eine stärkere Betonung der Streckung des hinteren Beines mit gleichzeitigem Vorsetzen des vorderen Beines. Dadurch vergrößert sich die Schlagdistanz. Diese Technik wird als Angriffstechnik auf kurze Distanz und als direkte Kontertechnik in eine Angriffsbewegung des Gegners hinein eingesetzt.

Neben den Grundelementen -Vordehnung, freies Schlagen und Schockschlag muss bei der Bewegungsausführung darauf geachtet werden, dass die Fausttechnik mit dem Aufsetzen des vorderen Fusses im Ziel ist.

Anschließend wird in der Grundform die Schlaghand aktiv zurückgezogen. Gleichzeitig gleitet man wieder in die Ausgangsdistanz zurück. Hierbei drückt das vordere Bein stark nach hinten ab und das hintere Bein wird etwas abgehoben und nach hinten zurückgesetzt.

Danach werden die Arme wieder in die Kampfhaltung hochgeführt.

Übungshinweise:

Übe beide Techniken zuerst auf drei Zeiten:

- Schlagen
- Zurückziehen
- Arme zurück in Kamae

Anschließend auf zwei Zeiten:

- Eindrehen/Schlagen und Zurückziehen/-drehen
- Arme in Kampfstellung zurückführen

Und zuletzt die Gesamtbewegung auf eine Zeit.



Techniken auf mittlere Distanz Zweistepptechnik

Die Zweistepptechnik ist eine Angriffsaktion auf mittlere Distanz. Sie ist gekennzeichnet durch zwei aufeinanderfolgende, aktiv ausgeführte (*schnell-explosiv*) Teilbewegungen ohne Auslagenwechsel. Beispielsweise Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki oder Uraken-uchi/Gyaku-tsuki. Die erste Technik soll den Gegner zu einer Reaktion zwingen, mit der das Trefferziel geöffnet wird. Mit der zweiten Technik wird die Wertung erzielt.

Damit eine Reaktion des Gegners erfolgt, muss die erste Technik wie eine Wertungstechnik schnell und explosiv ausgeführt werden.

Wichtig bei dieser Bewegung ist das aktive Beisetzen des hinteren Beines nach der explosiven Beinstreckung in der Flugphase. Das vordere Bein wird hierbei nur etwas vom Boden abgehoben. (Kein aktives Ausgreifen nach vorne!). Beide Beine setzen gleichzeitig auf. Sofort anschließend wird die Wertungstechnik Gyaku-tsuki geschlagen. Die zweite Technik kann variiert werden, als kurze Technik mit starkem Hüfteinsatz, oder als lange Stepp-Technik mit einer zweiten explosiven Beinstreckung.

Abschließend erfolgt wieder das Zurückgleiten in die Kampfstellung.

Alternativ zur Zweistepptechnik bietet sich auch eine Schritttechnik auf mittlere Distanz an. In der Bildfolge rechts ist die selbe Technikfolge als **Schritt-Technik vorderer Arm-hinterer Arm** demonstriert.

Hier beginnt die Bewegung mit einem Ausfallschritt Kizami-tsuki, der die Reaktion des Gegners erzwingen soll. Unmittelbar anschließend wird ein überlaufener Gyaku-tsuki geschlagen. Dieser überlaufene Gyaku-tsuki wird mit starkem Hüfteinsatz und Oberkörpereindrehen geschlagen. Eine leichte Oberkörpervorlage verlängert dabei die Reichweite.

Die Faust wird mit dem Vorsetzen des hinteren Beines wieder aktiv zurückgezogen. Dadurch wird ein Weiterdrehen des Oberkörpers verhindert.

Abschließend erfolgt wieder das Zurückgleiten oder seitliches Abdrehen in die Kampfstellung.

Alle vier Bewegungen werden zuerst mit Partner (Pratze) aus dem festen Stand geübt, anschließend aus dem Steppen auf der Stelle und aus dem rhythmischen Steppen vor und zurück. Zum Schluss schließlich aus der freien Bewegung.

Zweistepptechnik Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki



Schritttechnik Vorne-Hinten Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki

