

Wettkampftechniken im Detail - Mawashi-geri

Die wichtigsten Merkmale der grundlegenden Technikausführungen: Mawashi-geri im Stand, mit Beisetzschritt und mit dem hinteren Bein jodan



Mawashi-geri im Stand

Anwendung
Der jodan Mawashi-geri im Stand wird eingesetzt als direkter Konter und in der Kombination auf kurze Distanz, wenn der Gegner auf den ersten Angriff stehen bleibt.

Wichtige Merkmale der einzelnen Bewegungsabschnitte:

Abdrehen	Anzugsbewegung	Trittbewegung	Zurückschnappen	Absetzen	Eindrehen Kanae
Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein durch seitliches Abdrehen. Die Bewegung erfolgt mit starkem Streckimpuls des vorderen Beines. Standfuß nach hinten abrotieren. Oberkörper gerade halten.	Aktives seitliches Hochziehen des vorderen Beines mit gleichzeitiger Anfersen (maximale Beugung). Den Oberkörper dabei so aufrecht wie möglich halten und Armhaltung nicht verändern. Der vordere Arm bleibt außen und steht senkrecht.	Herauschnappen des Unterschenkels mit kurzem schnellkräftigen Hüftimpuls. Dabei den Oberkörper so aufrecht wie möglich und ruhig halten. Seitlich abgedrehte Körperhaltung weiter drehen.	Den Oberschenkel oben halten, während der Unterschenkel zurückschnappt. Die seitlich abgedrehte Körperhaltung wird beibehalten.	Aktives Absetzen des Trittbekins in eine leicht geöffnete Schrittstellung aus der ein Vor- oder Zurückgleiten möglich ist. Seitlich abgedrehte Körperhaltung beibehalten. Standfuß wieder nach vorne drehen.	Durch Zurücksetzen des Standbeines wieder die seitlich abgedrehte Kampfstellung einnehmen. Keine große Gleitbewegung zurück ausführen!

Wichtig!

Achte auf eine deutliche Trennung der einzelnen Bewegungsphasen, also erst das Bein anziehen, dann den Tritt ausführen.

Die Bewegung trotzdem in einem Fluß bis zur Endstellung oder mit Folgetechnik bis zum Absetzen in die Schrittstellung durchführen.

Mawashi-geri mit Beisetzschritt

Anwendung

Der jodan Mawashi-geri mit Beisetzschritt wird als direkter Angriff und in der Kombination auf mittlere Distanz eingesetzt, wenn der Gegner auf eine erste Finte oder ersten Angriff zurückweicht.

Wichtige Merkmale

Bei dieser Technik ist die Eingangsbewegung verändert. Das hintere Bein wird unter den Körperschwerpunkt herangezogen. Hierbei bleibt die Oberkörperhaltung unverändert. Anschließend erfolgt das seitliche Hochziehen des Trittbekins. Die Kickbewegung und das Absetzen entspricht der Technikausführung im Stand. Auch hier darf keine große Vorwärtsbewegung stattfinden.

Variation Eingesprungen

Diese Technik wird häufig auch eingesprungen ausgeführt. Hierbei wird das Beisetzen des hinteren Beines und das Hochziehen des Trittbekins gleichzeitig ausgeführt. Diese Bewegung wird durch das vordere Bein eingeleitet. Das vordere Bein „zieht“ sich nach oben, während das hintere unter den Körperschwerpunkt gezogen wird.



Mawashi-geri hinteres Bein jodan

Anwendung

Der jodan Mawashi-geri mit dem hinteren Bein wird als direkter Angriff und in der Kombination auf mittlere Distanz eingesetzt, wenn der Gegner zurückweicht oder -gleitet

Wichtige Merkmale

Hier wird in der Grundform das hintere Bein gerade nach vorne bis zur Waagrechten angezogen und stark angewinkelt. Der Bewegungsansatz ist wie bei einem Vorwärtsfußtritt (Mae-geri).

Den Oberkörper dabei aufrecht halten. Die Arme bleiben fest in der Kampfhaltung. Auch hier darf keine große Vorwärtsbewegung des Körpers stattfinden.

Anschließend erfolgt das Vordrehen und seitliche Hochziehen des Trittbekins. Die Kickbewegung und das Absetzen entspricht wieder der Technikausführung im Stand.

