

Wettkampftechniken im Detail - Ura-mawashi-geri

Die wichtigsten Merkmale der grundlegenden Technikausführungen: Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri mit Beisetzschritt

Anwendung

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

Variation Eingesparungen

Diese Technik wird häufig auch eingespart und ausgeführt. Dabei wird das Absetzen des hinteren Beines und das Hochziehen des Trittbaines gleichzeitig ausgeführt. Diese Bewegung wird durch das vordere Bein eingeleitet. Das vordere Bein „zieht“ sich nach oben, während das hintere unter den Körperschwerpunkt herangezogen wird.

Wichtige Merkmale der einzelnen Bewegungsabschnitte:

Beisetzschritt	Anzugsbewegung	Trittbewegung	Zurückschnappen	Absetzen	Eindrehen Kamae
Das hintere Bein wird unter den Körperschwerpunkt herangezogen und abgedreht. Die Fußspitze zeigt nach hinten. Die Oberkörper- und Kamaehaltung bleiben dabei unverändert.	Aktives seitliches Hochreißen des vorderen Beines mit gleichzeitiger Antersen (maximale Beugung des Kniegelenks). Den Oberkörper dabei so aufrecht wie möglich halten und Armhaltung nicht verändern. Der vordere Arm bleibt außen und sieht senkrecht.	Die Trittbewegung ist eine Streck-Beuge-Streckbewegung im Kniegelenk. (Bild 4-6) Den Unterschenkel bis zur Streckung herauschnappen, dann zurückschnappen und sofort wieder strecken. Dabei die seitlich abgedrehte Körperhaltung beibehalten. Der Oberkörper bleibt aufrecht und ruhig. Trefferfläche ist der Fußballen oder die Fußsohle.	Den Oberschenkel oben halten, während der Unterschenkel wieder zurückgezogen und herunterklappt wird. Die seitlich abgedrehte Körperhaltung wird beibehalten.	Aktives Absetzen des Trittbaines in eine leicht geöffnete Schrittstellung. (entspricht Bild 2) Seitlich abgedrehte Körperhaltung beibehalten. Standfuß wieder nach vorne drehen.	Durch Zurücksetzen des Standbaines 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 im Stand

Wichtige Merkmale

Diese Bewegung beginnt wieder mit der Abdrehbewegung und Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein. (Die selbe Bewegung wie bei der Ausführung des Mawashi-geris im Stand-Beschreibung im letzten Heft) Anschließend wird das vordere Bein seitlich hochgezogen und die Trittbewegung ausgeführt

Mawashi-geri hinteres Bein jodan

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 Trittbaines. Die Kickbewegung und das Absetzen entspricht wieder der dargestellten Technikausführung.



Grundlegende Übungsformen

1. Lernschritt

Erlernen der Trittbewegung auf mittlere Stufe im Stand. Ausgangsstellung wie auf Bild 2 in der oberen Bildreihe. Achte auf eine deutliche Trennung der Bewegungsphasen: Anziehen-Kick-Zurückziehen-Absetzen.

Zur Verbesserung der Kickbewegung (Streck-Beugebewegung): Seitliche Ausgangsstellung mit hochgezogenem Knie, den Mawashi-geri auf Prätze durchziehen und wieder zurück-schnappen (untere Bildreihe rechts)

2. Lernschritt

Erlernen der Eingangsbewegungen: a) Technikausführung im Stand mit Abdrehen und Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein. Der hintere Fuß bleibt während der gesamten Technikausführung auf der Stelle b) Technikausführung mit Beisetzschritt (Bildfolge oben) c) Technikausführung mit dem hinteren Bein

3. Lernschritt

Technikverbindungen Faust-Fuß
a) Kizam-i-tsuki / Ura-mawashi-geri
b) Uraken-uchi / Ura-mawashi-geri
c) Gyaku-tsuki / Ura-mawashi-geri

Technikverbindungen Fuß-Fuß
a) Mawashi-geri / Ura-mawashi-geri u.s.w

