

Methodik Kumite

von Rudi Eichert

Teil 1 - Erlernen Gyaku-



Rudi Eichert ist wissenschaftlicher Koordinator und Bundeslehrreferent im DKV. Er ist zuständig für die Trainerausbildung auf Landes- und Bundesebene.

Der Gyaku-tsuki ist die zentrale Bewegung im Kumite. In der Grundstellung ist der Körperschwerpunkt in der Mitte und Hüfte und Oberkörper sind abgedreht. Die Ellenbogen beider Arme sind eng am Körper und die Hände in Schulterhöhe. Die Arme zeigen geradlinig nach vorne und sind stark angewinkelt. Damit Oberkörper und Hüfte weit eingedreht werden können,

ist der hintere Fuß aufgestellt. In der Grundform steht der Fuß schon in der Kampfstellung gerade und die Ferse ist leicht abgehoben, so dass nur noch eine Fußgelenksstreckung aber keine Drehbewegung mehr erfolgt. Bei allen Handtechniken ist die freie Schlagbewegung des Armes wichtig. Das heißt, dass sowohl die Schlagbewegung, als auch das Zurückziehen der Faust aktiv und mit vollem Kräfteinsatz ausgeführt werden. Die Faust wird dabei an die Brust zurückgezogen.

Technikausführung und methodischer Weg des Erlernens

Bei der Technikausführung werden drei Formen unterschieden: *die Ausführung im Stand*, die *Ausfallschritttechnik* und die *Stepptechnik*.

1. Technik im Stand (1-3)

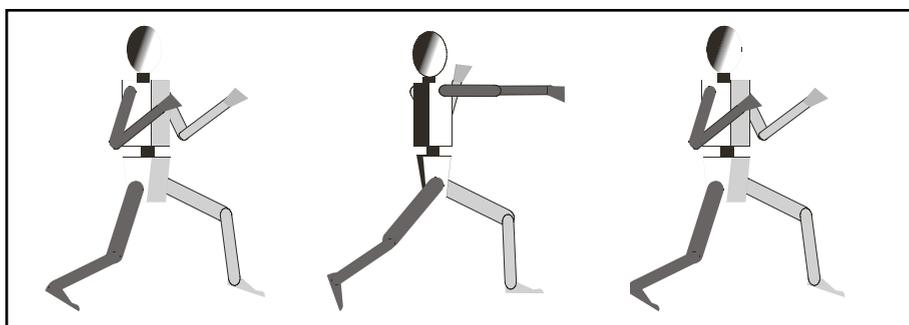
Zuerst wird die Technikausführung im Stand erlernt. Aus der Kampfstellung heraus wird mit der Ausführung des Fauststoßes nach vorne eingedreht. Anschließend wird die Faust wieder aktiv an die Brust zurück gezogen (2b).

Das Erlernen erfolgt in zwei Schritten. Zuerst die Bewegung auf 2 Zeiten in verlangsamer Form:

Schlagbewegung und Eindrehen - Zurückziehen der Faust und Zurückdrehen in Kampfstellung.

Hierbei wird immer auch auf die richtige Bewegung und Position (Brust!) des anderen Armes geachtet.

Danach in verlangsamer und schneller Form auf 1 Zeit.



2. Technik mit Ausfallschritt (4-7)

Aus Kamae wird in der vereinfachten Form der vordere Fuß mit der Ausführung des Gyaku-tsukis nach vorne gesetzt und anschließend wieder zurück gezogen. Das Erlernen erfolgt zuerst verlangsamt auf 3 Zeiten:

Fauststoß mit Ausfallschritt - Zurückzie-

hen Faust und Zurückdrehen - Zurückziehen Fuß in Kampfstellung.

Danach in verlangsamer auf 2 Zeiten: *Fauststoß und Zurückziehen Faust - Zurückziehen Fuß.* Zuletzt in verlangsamer und schneller Form auf 1 Zeit. Zuletzt erfolgt eine Betonung der Bein-
streckung durch vorheriges Tiefgehen.

