

Methodik Kumite

von Rudi Eichert

Teil 2 - Steppen/ Kizami-tsuki



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

Technikausführung Ausfallschritt aus Stepbewegung

In der ersten Folge wurde die Gyaku-tsuki Technikausführung im Stand und mit Ausfallschritt, sowie ein möglicher Lehrweg beschrieben. Weiter geht es mit der Technikausführung aus dem Steppen auf der Stelle und Kizami-tsuki.

Steppen

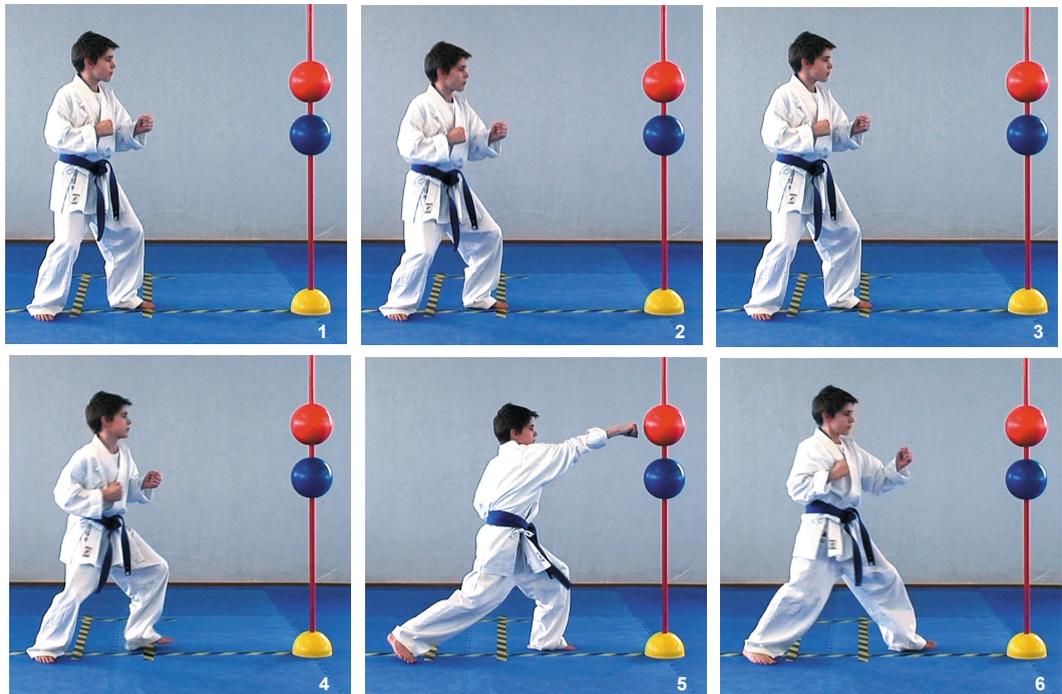
Die Grundbewegung im freien Kampf ist das Steppen. Die Stepbewegung ist ein rhythmisches Strecken und Beugen im Fuß- und Kniegelenk. Warum Steppbewegung? Durch den Dehn-Verkürzungszyklus beim Tiefgehen (Reaktivkraft) ist ein schnellerer und höherer Kraftimpuls möglich, als bei einer Technikausführung aus dem Stand. Dementsprechend kann man sich schneller auf der Kampffläche bewegen und ansatzloser Schlagen und Treten.

Schlagen aus Steppen auf der Stelle (Bild 1-6)

Grundlegend beginnen wir zuerst mit der Technikausführung aus dem Steppen auf der Stelle. In der Grundform bleiben die Fußballen immer fest am Boden. In der Kampfstellung erfolgt ein rhythmisches Tief- und Hochgehen, durch Beugen und Strecken im Fuß- und Kniegelenk. Die Technikausführung erfolgt immer nach dem Tiefgehen. Bewegungserleichternd kann die Bewegung natürlich verlangsamt ausgeführt werden und/ oder eine mitführende Bewegungsanweisung erfolgen, beispielsweise: *tief-hoch-tief-Schlag*

Kizami-tsuki (Bild 7-10)

Auf der Grundlage des Gyaku-tsukis erlernen wir den Kizami-tsuki zuerst in der Ausfallschrittausführung. Die Grundform entspricht der Gyaku-tsuki Technik in der Abfolge: *Technikausführung Fauststoß mit Ausfallschritt - aktives Zurückziehen des Schlagarmes - Zurückziehen des vorderen Beines in die Kampfstellung.*



Durch Variation in der Techniklänge und in der Dynamik der Technikausführung erfolgt nach dem Erlernen der grundlegenden, vereinfachten Technikausführung ohne Rumpfdrehung und explosivem Beinabdruck später die Verbesserung und Verfeinerung in der Technik. Die zentralen Punkte dabei sind, die

Ausführung des Kizami-tsukis mit gleichzeitiger aktiver Drehbewegung von Hüfte und Oberkörper, sowie eine Verstärkung des Abdruckes mit dem hinteren Beines. Eine zu starke aktive Oberkörpervorlage wie im Wettkampfsport häufiger zu sehen ist, sollte in der Grundausbildung vermieden werden.

