

Methodik Kumite

von Rudi Eichert

Teil 3 - Mawashi-geri / 1



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

Mawashi-geri mit dem vorderen Bein - Grundformen

Bei der wichtigsten Beintechnik im Karate erlernen wir zuerst die Technikausführung mit dem vorderen Bein.

Der Mawashi-geri ist die vielseitigste Beintechnik im Karate. Er kann mit dem vorderen und hinteren Bein und auf jeder Höhe geschlagen werden.

Zuerst beginnen wir mit der Beisetzschrittform mit dem vorderen Bein. Hier gibt es mehrere Ausführungsmöglichkeiten. In der Zielform, die ich bevorzuge, wird in der Trittbewegung der Unterschenkel nicht nur herausgeschnappt, sondern gleichzeitig mit der Schnappbewegung eine Streckung des Beines ausgeführt. Dadurch kann der Mawashi-geri in der Endstellung besser kontrolliert werden. In der Ausführung vorderes Bein mit Beisetzschritt aus der Kampfstellung ergeben sich sechs Teilbewegungen:

- 1) Hinteres Bein unter den Körperschwerpunkt setzen
- 2) gerades Hochziehen des vorderen Beines in eine seitliche Trittsstellung
- 3) Herausschnappen des Unterschenkels und Streckung des Beines
- 4) Zurückschnappen des Unterschenkels
- 5) Absetzen des Trittbeines in leicht geöffneter Stellung vor dem Standbein
- 6) Standbein zurücksetzen in die Ausgangsstellung

Wichtig ist die genaue Ausführung der einzelnen Teilbewegungen nacheinander. So erfolgt der Tritt erst, nachdem das Bein ganz angezogen ist, nicht während des Hochziehens des Beines. Der Oberkörper sollte während der Bewegung so aufrecht wie möglich bleiben. Die Arme bleiben fest in der Kampfhaltung. Die Lehrwege erläutere ich in der nächsten Folge.

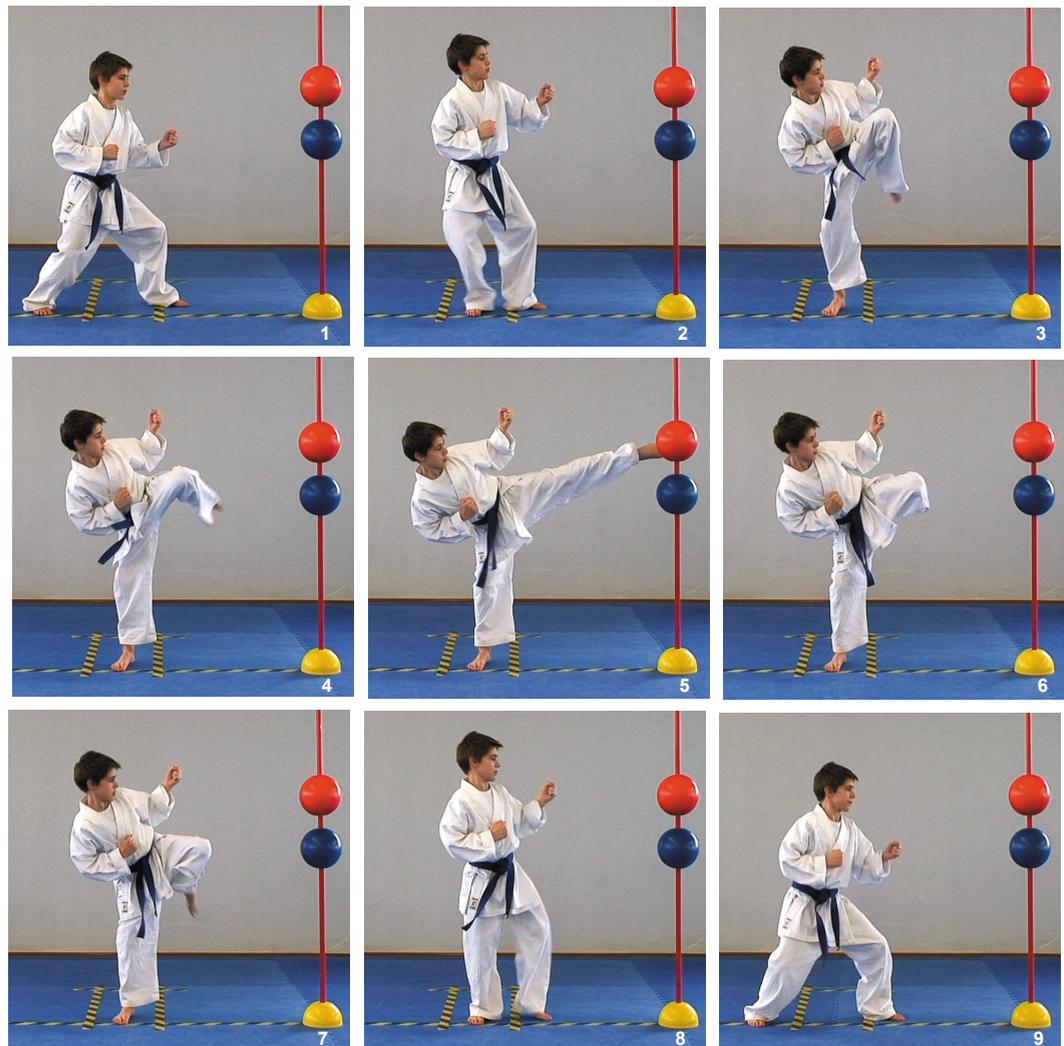


Bild 1-2	Bild 2-3	Bild 3-5	Bild 5-6	Bild 6-8	Bild 8-9
FUNKTIONSPHASENSTRUKTUR					
Vorbereitende Hilfsfunktionsphase 2. Ordnung	Vorbereitende Hilfsfunktionsphase 1. Ordnung	Hauptfunktionsphase	Überleitende Hilfsfunktionsphase 1. Ordnung	Überleitende Hilfsfunktionsphase 2. Ordnung	Überleitende Hilfsfunktionsphase 3. Ordnung
TEILBEWEGUNG					
In Kampfstellung Beisetzen des hinteren Beines	Anziehen des vorderen Beines / Trittbeines	Trittbewegung	Zurückschnappen des Trittbeines (Zurückziehen)	Absetzen des Trittbeines	Zurücksetzen des Standbeines in die Kampfstellung
WICHTIGE BEWEGUNGSMERKMALE					
Ausgangsstellung Kamae. Aktives Beisetzen des Beines, unter den Körperschwerpunkt, die Fußspitze zeigt 45° nach hinten	Gerades hohes Anziehen des Knies. Der Unterschenkel steht in der Endstellung schräg (45°)	Herausschnappen des Unterschenkels und Strecken des Beines. In der Endstellung bilden Oberkörper und Bein eine Linie	Nur der Unterschenkel schnappt zurück (das Bein kann etwas angezogen werden). Das Knie bleibt oben	Drehen und Absetzen des Trittbeines vor das Standbein in leicht geöffnete Stellung	Zurücksetzen des Standbeines in die Ausgangsstellung