

Methodik Kumite

von Rudi Eichert

Teil 4 - Mawashi-geri /2



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.

In der letzten Folge wurde der Mawashi-geri in der Ausführung vorderes Bein mit Beisetzschritt aus der Kampfstellung dargestellt und analysiert. Weiter geht es mit dem Erlernen dieser Technik.

Zuerst beginnen wir mit der Trittbewegung in Schrittstellung (Bild 1) in seitlich abgedrehter Grundform. Dabei wird der Mawashi-geri nur geschnappt. Die Tritthöhe ist zuerst chudan später jodan.

1. Aus Schrittstellung

- nur Schnappbewegung (Bild 1-3)

zuerst auf 3 Zeiten, *Hochziehen und Anfersen Trittbein - Treten (Schnappbewegung) - Absetzen in Schrittstellung* danach in einer Bewegung

2. Aus Kamae

auf 4 Zeiten

Hinteres Bein heransetzen- Hochziehen des Trittbeins - Treten und Absetzen in Schrittstellung - Standbein zurücksetzen

anschließend Technikausführung aus Kamae in einer Bewegung aus dem Stand und später aus dem Steppen auf der Stelle.

Weiterführende Variationen

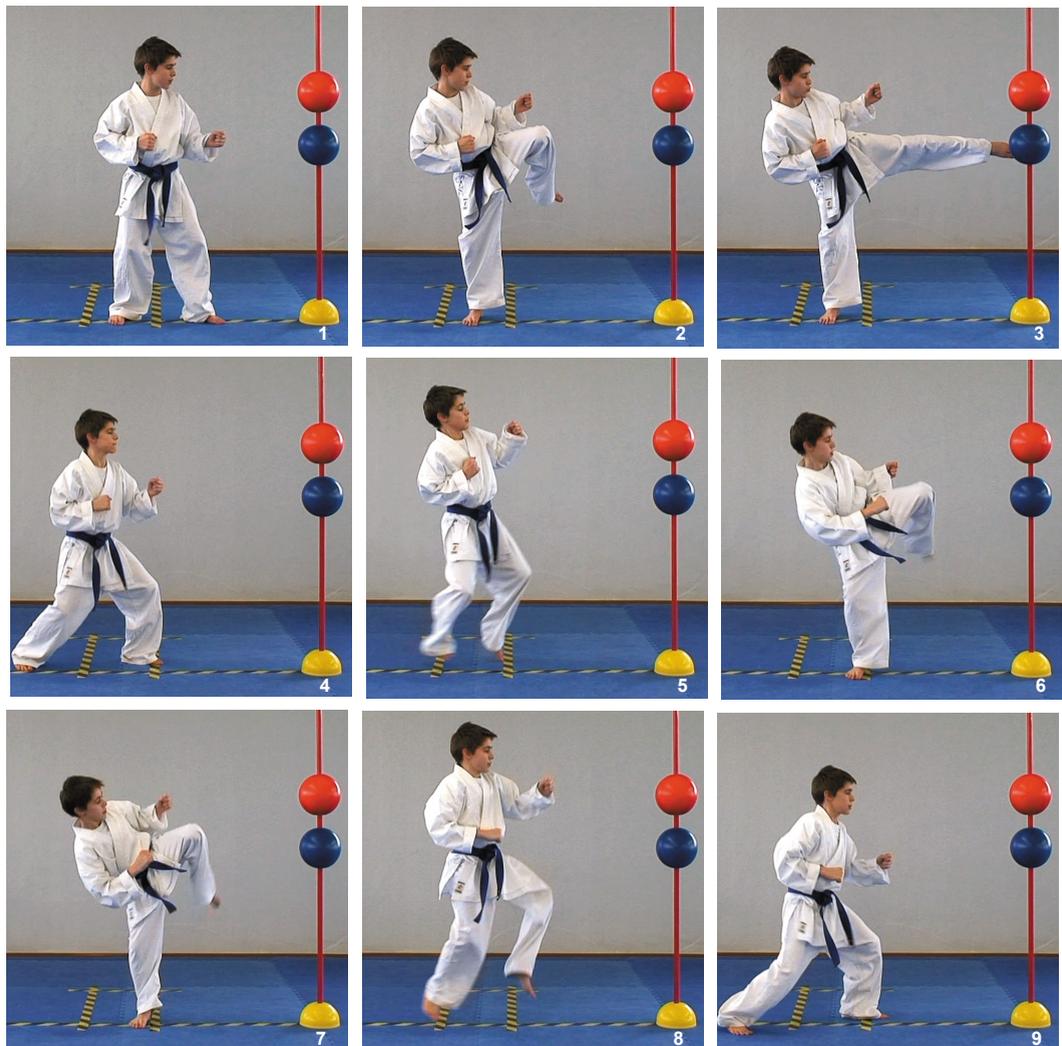
1. Tritthöhe - jodan

(Möglichkeiten *gedan - chudan - jodan*)

2. Mit kurzem Stehenlassen des Beines in der gestreckten Endposition.

Zuerst auf zwei Zeiten

Anziehen des Trittbeins und Herauschnappen des Unterschenkels -



Zurückschnappen und Absetzen in Schrittstellung. Dann in einer Bewegung.

3. Mawashi-geri doppelt getreten

Ohne Absetzen des Trittbeines chudan-chudan/ chudan-jodan/ jodan-jodan

4. Eingesprungene Technik (Bild 4-6)

Verkürzung der Eingangsphase. Bei dieser Form wird das Trittbein während des Beisetzens des hinteren Beines hochgezogen. Damit verkürzt sich die Eingangsphase (Heransetzen und Hochziehen) auf eine Teilbewegung. Zuerst auf zwei Zeiten:

Hinteres Bein heransetzen mit gleichzeitigem Anziehen des Trittbeins - Treten, Absetzen, Zurücksetzen in Kamae, danach Technik in einer Bewegung.

5. Gesprungenes Absetzen (Bild 7-9)

Verkürzung der Endphase. Bei dieser Form wird das Standbein während des Absetzens des hinteren Beines zurückgesetzt. Damit verkürzen sich die Endphase (Absetzen und Zurücksetzen) auf eine Teilbewegung. Zuerst auf zwei Zeiten: *Beisetzen, Hochziehen und Treten, Absetzen und Zurücksetzen in Kamae,* dann die Technik in einer Bewegung.

Mawashi-geri hinteres Bein

Nach dem Erlernen des Mawashi-geris mit Beisetzschritt wird die Ausführung mit dem hinteren Bein erlernt. Zuerst beginnt man wieder im Stand aus Kamae. Hierbei liegt das Augenmerk auf der Anziehbewegung des hinteren Beines. Diese besteht aus zwei Teilbewegungen. Zuerst das geradlinige Hochziehen und Anfersen des Trittbeines und anschließend das Abdrehen des Körpers auf dem Standbein mit seitlichem Hochführen des Unterschenkels in die Trittposition. Der Oberschenkel bleibt dabei in seiner Position. *Fortsetzung folgt.*