

Methodik Kumite

von Rudi Eichert

Teil 5 - Ura-mawashi-geri



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

Ura-mawashi-geri mit dem vorderen Bein - Grundform

Den Ura-mawashi-geri erlernen wir wieder zuerst in der Ausführung mit dem vorderen Bein aus der Schrittstellung.

Ist der Mawashi-geri in der Grundform gefestigt wird als nächstes die Ura-mawashi-geri Grundform erlernt. Dabei achten wir zuerst auf die korrekte Technikausführung der Trittbewegung. In meiner bevorzugten Zielbewegung wird die Technik in der Endstellung kurz gehalten, anschließend erfolgt das Zurückziehen und Absetzen des Trittbaines. Somit ergeben sich in dieser Ausführung zwei fließende Bewegungsphasen: Anziehen, Trittbein strecken und abklappen - *kurzes stehen lassen* - Zurückziehen und Absetzen des Trittbaines. Das Erlernen erfolgt zuerst aus der Schrittstellung.

1. Aus Schrittstellung

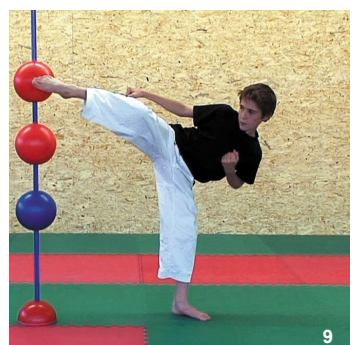
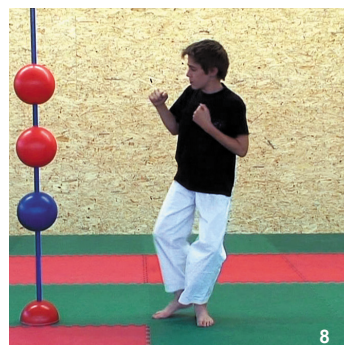
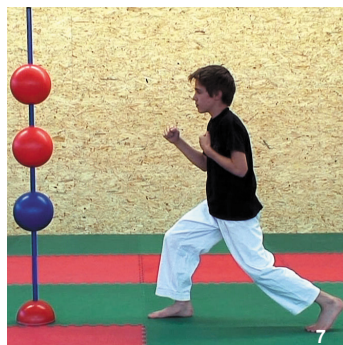
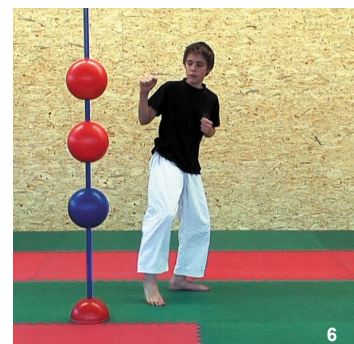
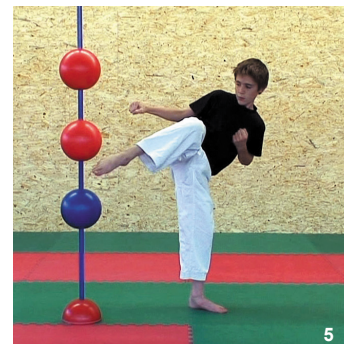
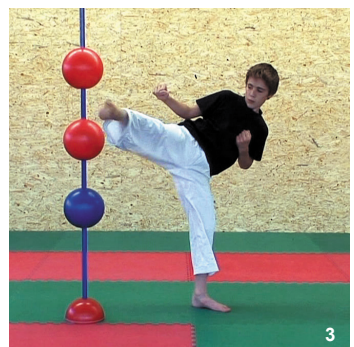
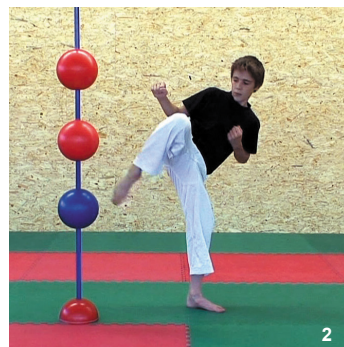
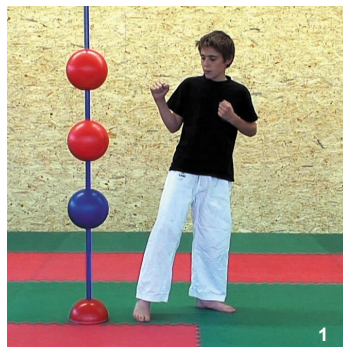
- **nur die Trittbewegung** (Bild 1-6) zuerst auf 5 Zeiten, *Hochziehen und Anfersen Trittbein - Strecken des Trittbaines - Zurückklappen des Unterschenkels - Anziehen des Trittbaines - Absetzen in Schrittstellung*

danach in zwei Bewegungsabschnitte wie oben beschrieben.

2. Vereinfachungen beim Erlernen

a. Tritthöhe gedanklich - chudan-jodan

Da diese Bewegung technisch etwas schwieriger ist als der Mawashi-geri können in der Erlernphase, aber auch später zur Verbesserung einzelner Teilbewegungen weitere Bewegungshilfen erfolgen. Zuerst besteht die Möglichkeit die Tritthöhe zu variieren. Zu Beginn kann diese Technik auf Kniehöhe ausgeführt werden, dadurch verringert



sich die Haltekraft in der Endstellung. Diese wird durch seitliches Hochschwingen des Beines und kurzes Halten in der höchsten Position weiter verbessert.

b. Technikausführung mit Festhalten an einer Wand

Eine weitere Bewegungshilfe ist die Technikausführung mit Festhalten an der Wand. Dadurch wird das Gleichgewicht halten auf einem Bein erleichtert und ein zu starkes Abkippen des Oberkörpers verhindert. Deshalb sollte diese Übung auch später in der Stabilisierungsphase häufig eingesetzt werden

Weiterführende Variationen

1. Technikausführung mit Beisetzschritt

Nach dem Erlernen der Technikausführung im Stand aus der Schrittstellung erfolgt das Erlernen der Ausführung mit Beisetzschritt (Bild 7-9). Besonderes Augenmerk gilt hierbei dem schnellen, aktiven Beisetzen des hinteren Beines mit korrekter Fußstellung - *Fuß setzt hinter dem Standbein auf und die Fußspitze zeigt schräg nach hinten*.

Da dieses Bewegungsmuster schon mit dem Mawashi-geri erlernt wurde, kann sofort auf zwei Zählzeiten und später auf eine Zeit geübt werden.

2. Eingesprungene Technik

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.

3. Gesprungenes Absetzen

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.