

TECHNIK-FEHLER

(FEHLERQUELLEN IN DER PRAXIS AN EINIGEN BASIS-TECHNIKEN)

ALLGEMEIN

IM FOLGENDEN WIRD NICHT DIE TECHNIK IM DETAIL ERLÄUTERT; VIELMEHR WERDEN WICHTIGE PUNKTE ODER IMMER WIEDER AUFTRETENDE FEHLER AUFGELISTET.

BEI JEDER TECHNIK ZUM ZEITPUNKT DES EINRASTENS (KIME):

- RUCKARTIGES, SCHARFES AUSATMEN (NICHT ALLE LUFT) > SIEHE AUCH KAPITEL ATMUNG. IM NAHATE EHER LANGSAMER UND BETONT - SYNCHRON
- BAUCH SPANNEN (KEIN HOHLKREUZ - VERGLEICHE ÜBUNG MIT DER WIRBELSÄULE AM BODEN, WAND)
- RÜCKWÄRTIGES BEIN (SPEZ. IM ZENKUTSU DACHI) GANZ DURCHSTRECKEN.
- VORDERE UND HINTERE FUSSTELLUNG KORREKT
- ALLES AUF DEN PUNKT DES BERÜHRENS MIT DEM GEGNER FERTIG (INKLUSIVE DER KONZENTRATION AUF DIE TREFFERSTELLE).
- BEI JEDER TECHNIK HÜFTE ZUERST, DANN GLIEDER - JEDOCH MUSS DIE HÜFTBEWEGUNG MIT DER ENDAKTION SYNCHRON FERTIG SEIN !
- EV. BEI HÜFTE VORAUSHOLEN (KURZE DOPPELDREHUNG) > S. DREHBEWEGUNG HÜFTE
- JEDE TECHNIK MUSS EINRASTEN - SYNCHRON MIT DER HINTEREN HAND !
- GEDREHTE SCHLÄGE SO SPÄT WIE MÖGLICH EINRASTEN (NICHT AUF GANZER STRECKE DREHEN - WEGEN DER RICHTUNGSSTABILITÄT DER TECHNIK)
- HIKI - TE HAND SCHNELL ZURÜCKZIEHEN
- HIKI - ASHI (FUSS) UND HÜFTE SCHNELL IN AUSGANGSLAGE ZURÜCKZIEHEN !
- OBERKÖRPER NUR LÄNGS DER WIRBELSÄULE DREHEN - NICHT KIPPEN !
- NACH DER TECHNIK SOFORT (ABER UNSICHTBAR) ENTSPANNEN !

ABWEHREN

NIEMALS EINEN ANGRIFF STOPPEN, SONDERN DEN GEGNERISCHEN ANGRIFF VON SEINER BAHN ABBRINGEN.

JEDE ABWEHRTECHNIK SOLLTE NUR EINE SICHERUNG DER BEWEGUNG DES GANZEN KÖRPERS SEIN (TAI - SABAKI).

DIESE BEWEGUNG HAT DIE ABSICHT, DEN KÖRPER AUS DEM WIRKUNGSBEREICH EINES ANGRIFFS ZU BRINGEN, UND DIE ABWEHR SOLL DIE GEGNERI-

SCHE TECHNIK ZUM ABWEICHEN DER BAHN VERANLASSEN.

AM GÜNSTIGSTEN SIND ABWEHRTECHNIKEN, DIE NICHT NUR DURCH DREHUNG DER HÜFTEN, DES KÖRPERS UND EINER ZIRKULATIONSBEWEGUNG ZUM ABLENKEN DES ANGRIFFS FÜHREN, SONDERN AUCH DIE ENERGIE DES ANGRIFFS VERRINGERN, INDEM SIE DAS GLEICHGEWICHT DES GEGNERS STÖREN. AUF DIESEM MECHANISMUS IST DIE TECHNIK Z.B. DES AIKIDO AUFGEBAUT.

AM ENDE EINES ANGRIFFS IST ES WESENTLICH SCHWERER, DEN ANGRIF DES GEGNERS ABZULENKEN ALS IN DER MITTE ODER AM ANFANG.

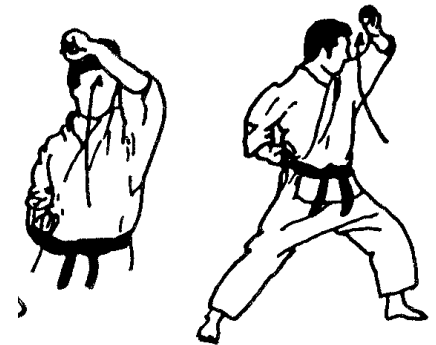
FÜR DIE EINZELNEN ABWEHRTECHNIKEN GELTEN ALLE REGELN DER KARATE - TECHNIK, DIE DIE DREHUNG, DIE VERLAGERUNG DES SCHWERPUNKTES, DES EINRASTENS (KIME) UND DIE ATEMTECHNIK BETREFFEN.

BEIM KONTAKT MIT DEM GEGNERISCHEN ARM / BEIN WIRD DER UNTERARM (FAUST) SO VERDREHT, DASS DER GEGNER ABPRALLT (VERGL. WALZE). GLEICHZEITIG MIT DIESEM ABDREHEN, RESP. EINRASTEN WIRD SYNCHRON AUSGEATMET, DER BAUCH GESpanNT UND DIE HIKITE - HAND ZURÜCKGEZOGEN. ZUDEM WIRD DURCH DAS DREHEN DIE KONTAKTFLÄCHE VERGRÖSSERT UND SOMIT EIN ALLFÄLLIGER SCHMERZ GELINDERT. NICHT WEGSCHLAGEN - SONDERN ABDREHEN, AUS DER ANGRIFFSBAHN BRINGEN !

JODAN AGE UKE

ABWEHRFLÄCHE UDE = UNTERARM
CA. HANDBREIT ÜBER STIRN ABWEHREN
BOGENFÖRMIGE BEWEGUNG NACH OBEN
UND DREHUNG DES UNTERARMES UM SEINE LÄNGSACHSE.

ANFANGSBEWEGUNG WIE KINNHAKEN,
NACHHER ELLENBOGEN UM HANDGELENK
NACH OBEN DREHEN (EINRASTEN).



FEHLER:

- DREHUNG DES UNTERARMES UNVOLLKOMMEN (FAUST MIT RÜCKEN NACH OBEN), ELLENBOGEN ZU HOCH (OFFENLEGUNG DES H1 PUNKTES)
- BEWEGUNG OHNE BETEILIGUNG DER HÜFTE, ABWEHR NICHT STARK GENUG.

SOTO UDE UKE

ABWEHR MIT DEM UNTERARM VON AUSSEN NACH INNEN.

DER ABWEHRARM BEGINNT MIT HOCHGEZOGENEM UNTERARM MIT DER FAUST NAHE DES OHRES.

DIE BAHN DES ABWEHRARMES BESCHREIBT EINEN HORIZONTALEN BOGEN

VON AUSSEN UND ENDET VOR DER GEGENÜBERLIEGENDEN SEITE DES KÖRPERS. DIE FAUST IST IN DER ENDSTELLUNG AUF SCHULTERHÖHE, DER ELLENBOGEN IM RECHTEN WINKEL GEBEUGT. DER ANDERE ARM WIRD SYNCHRON MIT DER BEWEGUNG DES ABWEHRARMES IN DIE STELLUNG HIKI-TE (ZURÜCKGEZOGENE FAUST) GEBRACHT. IN DER LETZTEN PHASE (BEIM KONTAKT MIT DEM GEGNERISCHEN ANGRIF) WIRD DER UNTERARM UM DAS HANDGELENK GESCHNAPPT, SYNCHRON MIT DER AUSATMUNG UND BAUCHSPANNUNG.

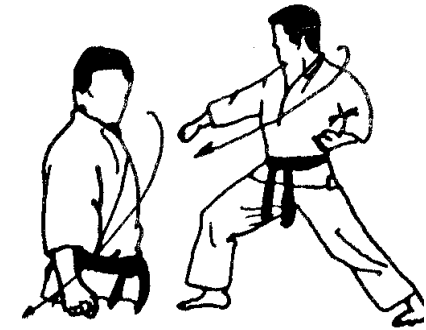


GEDAN BARAI

ABWEHR MIT DEM UNTERARM NACH AUSSEN. DIE BEWEGUNG BEGINNT MIT DEM ARM (FAUST BEI GEGENÜBERLIEGENDEN SCHULTERSEITE - MÖGLICHST NOCH ETWAS VERDREHEN) UND BEWEGT SICH IN EINEM BOGEN VON OBEN NACH UNTEN.

IN DER LETZTEN PHASE, BEIM KONTAKT MIT DEM GEGNERISCHEN ANGRIF, WERDEN FAUST UND UNTERARM SO GEDREHT, DASS DIE BEWEGUNG MIT DER HANDFLÄCHE NACH UNTEN ENDET. DIE HAND WIRD UM DAS HANDGELENK GESCHNAPPT, SYNCHRON MIT DER AUSATMUNG UND BAUCHSPANNUNG.

DER ARM SOLL AM ENDE ETWA IN EINEM WINKEL VON 45 GRAD NACH UNTEN WEISEN (FAUST CA. 2 FAUSTBREITEN ÜBER KNIE - BEI ZENKUTSU DACHI). ELLENBOGEN NICHT GANZ STRECKEN - VERLETZUNGSGEFAHR ! DER ANDERE ARM WIRD WÄHREND DER ABWEHR SYNCHRON IN DIE STELLUNG HIKI-TE GEZOGEN.



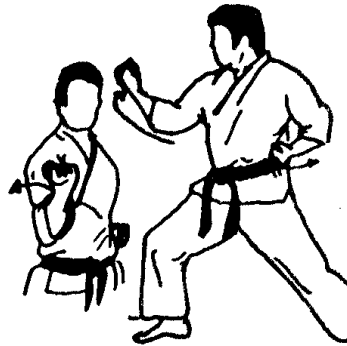
FEHLER:

- DIE ABWEHR ERFOLGT MIT EINER SCHLAGBEWEGUNG OHNE VERDREHUNG DES UNTERARMES IN DER LETZTEN PHASE.
- DIE ABWEHR WIRD UNZUREICHEND AUSGEFÜHRT - DER ANGRIF WIRD ZWAR ABGELENKT, ABER DER KÖRPER IST NOCH GETROFFEN (SILHOUETTE)
- DIE FAUST LIEGT NIEDRIGER ALS DIE SCHULTER. DIESER FEHLER IST DAMIT VERBUNDEN, DASS DER ELLENBOGEN ZU ENG AM KÖRPER LIEGT.

UCHI UDE UKE (ALT: YOKO UKE)

ABWEHR MIT DEM UNTERARM VON INNEN NACH AUSSEN. DER UNTERARM WIRD IN DER ABSCHLUSSPHASE DER ABWEHR GEDREHT, UND ZWAR SO, DASS ER AUS EINER STELLUNG MIT DER HANDFLÄCHE NACH UNTEN ÜBERGEHT IN EINE STELLUNG HANDFLÄCHE NACH OBEN. IN DER LETZTEN PHASE (BEIM KONTAKT MIT DEM GEGNERISCHEN ANGRIF) WIRD DER UNTERARM UM DAS HANDGELENK GESCHNAPPT, SYNCHRON MIT DER AUSATMUNG UND BAUCHSPANNUNG.

UCHI UDE UKE IST EINE SCHWACHE ABWEHR UND GEWÖHNLICH VERBINDET MAN SIE MIT EINEM AUSWEICHMANÖVER (KAWASHI) DES GANZEN KÖRPERS.



FEHLER:

- DER ELLENBOGEN GEHT IN DER ERSTEN PHASE DER ABWEHR ZU STARK NACH AUSSEN UND WIRD BEIM ABLENKEN DES GEGNERISCHEN ANGRIFSES SELBST GEDREHT > FOLGE: ZU SCHWACH.
- FAUST UND ELLENBOGEN DES ABWEHRARMES LIEGEN ZU NIEDRIG (NICHT AUF SCHULTERHÖHE).
- DIE BEWEGUNG ERFOLGT OHNE BETEILIGUNG DER HÜFTEN.

FEHLER:

- DER ARM WIRD NICHT IN EINEM WINKEL VON 45 GRAD NACH VORN GERICHTET, SONDERN LIEGT ZU NAHE AM KÖRPER. IN DIESEM FALL KANN DIE ABWEHR UNWIRKSAM SEIN, RESP. MAN WÜRD GETROFFEN.

SHUTO UKE

DIE ABWEHRENDE HAND BEGINNT BEI DER SCHULTER AUF DER GEGENÜBERLIEGENDEN SEITE (HAND MÖGLICHST ZUSÄTZLICH VERDREHEN) UND BESCHREIBT EINEN KLEINEN BOGEN (ELLENBOGEN NAHE KÖRPER BLEIBEND) ZUM GEGNERISCHEN ARM.

IN DER LETZTEN PHASE WIRD DIE HAND UM DAS HANDGELENK GESCHNAPPT, SYNCHRON MIT DER AUSATMUNG UND BAUCHSPANNUNG. DIE HIKITE-HAND ENDET GEWÖHNLICH VOR DER MITTE DES KÖRPERS, WO DER SOLAR - PLEXUS GESCHÜTZT IST.

SCHLAGHÖHE OBERARM, OBERKANTE AUF SCHULTERHÖHE. DER DAUMEN MUSS DABEI ANGEWINKELT (GESCHÜTZT) WERDEN; AUCH DAMIT DIE HANDFLÄCHE GESPANNT IST. TREFFERFLÄCHE IST DIE KLEINFINGERSEITIGE HANDKANTE (NICHT KLEINFINGERKANTE).



FEHLER:

- DER ELLENBOGEN GEHT ZU WEIT NACH AUSSEN, ENTFERNT SICH ZU WEIT VOM KÖRPER. DER WINKEL DER ABWEHR WIRD DADURCH UNGÜNSTIG, UND DIE ABWEHR ZU SCHWACH.

ZUKI - STOSSTECHNIKEN

HIKITE - HAND SCHNELL ZURÜCKZIEHEN / GLEICHZEITIG MIT SCHLAGHAND STARTEN (DIESES GLEICHZEITIGE SCHLAGEN IST AUCH WICHTIG FÜR DAS GLEICHGEWICHT, SONST WÜRDEN DER OBERKÖRPER ABDREHEN).

ELLENBOGEN NAHE AM KÖRPER VORBEIGLEITEN LASSEN.

TREFFER AUF KÖRPERMITTE / SOLAR - PLEXUS (ARMNEIGUNG LEICHT FALLEND).

BEI SCHLAGARM ELLENBOGEN NICHT MITDREHEN - NUR HAND (KONTRAKTION DER UNTERARMUSKELN).

DURCH DAS EINRASTEN WIRD DER BREMSWEG IN EINE DREHUNG AM ORT VERWandelt. Zudem erhält der Unterarm in dem Moment die notwendige Stabilität, die es ihm erlaubt, ohne Verletzungsgefahr diesen Schock auszuhalten.

BEI SCHLAGARM ACHSEL NICHT HEBEN

BEIM AUFTREFFEN DER FAUST IN DER ENDRASTERUNG FAUST ZUSAMMENDRÜCKEN (ALS WOLLTE MAN EINE NUSS ZERQUETSCHEN)

SOFORTIGES, UNSICHTBARES ENTSPANNEN UNMITTELBAR NACH DEM SCHLAG.

FEHLER:

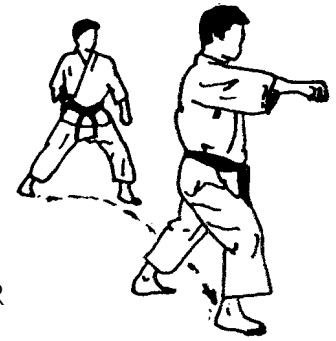
- FAUST WIRD VORZEITIG GEDREHT; STOß WIRD BETRÄCHTLICH ABGESCHWÄCHT
- GESTÖRT WIRD AUCH DIE KORREKTE BAHN DES STOSSENDEN ARMES > PRÄZISION. DIE TREFFER - FAUST TANZT SONST AUF UND AB.
- ELLENBOGEN WIRD BOGENFÖRMIG NACH VORNE BEWEGT (BEIM SCHLAG NICHT AN DIE FAUST, SONDERN AN DEN AN DER HÜFTE VERBLEIBENDEN ELLENBOGEN DENKEN).
- HIKITE - HAND WIRD ZUERST GESTARTET; STOß WIRD BETRÄCHTLICH ABGESCHWÄCHT.
- DIE SCHULTER DER STOSSENDEN FAUST WIRD NACH VORN VERLAGERT ODER ANGEHOBEEN > STOß WIRD SCHWÄCHER (BRUSTMUSKULATUR WIRD SO NICHT MITEINBEZOGEN).
- NICHT SOFORTIGES ZURÜCKZIEHEN DER FAUST NACH TREFFER (KEINE SCHOCKWIRKUNG)
- FEHLENDES AUSATMEN, FEHLENDE BAUCHSPANNUNG BEIM STOß; OBERKÖRPERSPANNUNG ZU GERING.

OI - ZUKI

HÜFTE / ACHSEL NICHT ZU WEIT NACH VORNE SCHIEBEN (ÜBERDREHEN)

NORMALE HÜFTSTELLUNG

FAUST SO SPÄT WIE MÖGLICH STARTEN, SOBALD ABER DER VORDERE FUß DEN BODEN BERÜHRT, MIT DEM SCHRITT DEN SCHLAG FERTIGSTELLEN (EINSATZ DER KÖRPERMASSE - ARM IST VERLÄNGERTER KÖRPER).



FEHLER:

- ZUERST WIRD SCHRITT FERTIGGEMACHT (GEBREMST) UND ERST DANN DER FAUSTSCHLAG AUSGEFÜHRT ANSTELLE SYNCHRONE FERTIGSTELLUNG.

GYAKU ZUKI

HINTERES BEIN BEIM STARTEN NICHT GANZ STRECKEN FÜR VOLLEN HÜFTEINSATZ (FUDO - DACHI)

VORSPANNEN DES SCHLAGARMES / OBERKÖRPER

(BRUST AUFSPANNEN > PFEILBOGEN).



FEHLER:

- STOSSEN OHNE DREHBEWEGUNG DER HÜFTEN
- NICHT VOLLSTÄNDIGE DREHUNG DER HÜFTEN BIS IN DIE FRONTALLAGE - DIESER FEHLER WIRD VERURSACHT DURCH DIE STELLUNG DES HINTEREN FUSSES, DER ZU STARK MIT DEN ZEHNEN NACH AUSSEN GEDREHT IST UND SO DIE ERFORDERLICHE DREHUNG DER HÜFTEN VERRINGERT.
- ASYNCHRONE BEWEGUNG DER HÜFTEN MIT DEM STOß - MEISTENS KOMMEN DIE HÜFTEN DEM STOß ZUVOR, BEZW. DER STOß SETZT ERST EIN, WENN SICH DIE HÜFTEN BEREITS GEDREHT HABEN. SO VERLIERT DER ZUKI AN STÄRKE.

BEINTECHNIKEN

UNTERSCHIEDUNG NACH:

KEAGE TRITT (PENDEL- ODER SCHNAPPTRITT > NACH TREFFER ZURÜCKZIEHEN)
KEKOMI TRITT (GESTRECKTER- ODER STOSSTRITT)
DIE GANZE KRAFT (MUSKELSPANNUNG) WIRD NUR IM MOMENT DER MAXIMALEN EXTENSION EINGESETZT - MIT KIME FÜR DIE BESTMÖGLICHE KONZENTRATION DER ENERGIE IM MOMENT DES AUFTREFFENS DES TRITTES.

WÄHREND DES GANZEN KICKS MUSS DAS BEIN ENTSPANNT SEIN, UM AM SCHLUSS DIE MUSKELN ÄHNLICH EINER KURZEN, SCHNELLEN EXPLOSION ANZUSPANNEN.

GENERELL ALS ANFANGSBEWEGUNG KNIE MÖGLICHT HOCH ANHEBEN FÜR BESSERE DURCHSCHLAGSKRAFT UND DAMIT DER GEGNER SCHWERER ABSCHÄTZEN KANN, WOHIN DAS BEIN SCHIESST.

NACH DEM AUFTREFFEN MUSS HÜFTE UND FUSS SOFORT ZURÜCKGEZOGEN WERDEN IN DIE STELLUNG HIKI - ASHI. DER IMPULS (SCHOCK) DER DEM GEGNERISCHEN KÖRPER ERTEILT WIRD, IST SO STÄRKER UND STÖRT NICHT UNNÖTIG DIE STABILITÄT DESSEN, DER DEN STOSS AUSFÜHRT.

DIE FERSE DES STÜTZBEINES DARF NICHT VOM BODEN ABGEHOBBEN WERDEN, DER FUSS MUSS MIT SEINER GANZEN FLÄCHE AM BODEN „KLEBEN“. DAS KNIE DES STÜTZBEINES MUSS LEICHT GEBEUGT BLEIBEN (BALANCE) UND DARF NICHT GÄNZLICH GESTRECKT WERDEN.

DIESE ZWEI FAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE STANDFESTIGKEIT UND SOMIT DIE SCHLAGKRAFT GANZ ERHEBLICH.

KÖRPER, HÜFTEN UND DIE BEINE SIND IN EINER LINIE ZU HALTEN. AUS DIESER LINIE IST DER FUSSTRITT AM HÄRTESTEN. VON DER PHYSIKALISCHEN SEITE IST DIESE FORDERUNG VERSTÄNDLICH, JEDOCH KANN ES SEIN, DASS AUS KÜRZERER ENTFERNUNG ODER SEHR SCHNELL GETRETEN WERDEN MUSS; DANN KANN DIESE REGEL NICHT EINGEHALTEN WERDEN.

HÜFTEINSATZ

DIE KRAFT IN DEN BEINTECHNIKEN KOMMT AUS DER HÜFTBEWEGUNG IN RICHTUNG DES STOSSES:

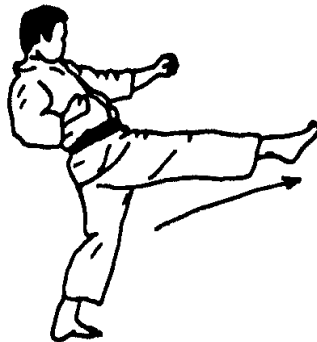
DAS HEISST BEI:

MAE GERI	GERADE NACH VORNE
MAWASHI GERI	BOGENFÖRMIG NACH VORNE (EINDREHEN)
YOKO GERI	ZUR SEITE (IN SCHLAGRICHTUNG)
USHIRO GERI	GERADE NACH HINTEN

MAE - GERI

UNTERSCHIEDUNG NACH TRADITIONELLEM UND MODERNEN MAE - GERI.

WÄHREND DER TRADITIONELLE STOSS SEINE KRAFT AUS DEM PARALLELEN RUCK AUS DER HÜFTE BEKOMMT, WIRD BEIM MODERNEN TRITT DIE EINE SEITE DER HÜFTE IN DER ENDSTELLUNG NACH VORNE GEDREHT (ALS VERLÄNGERUNG DES KICKENDEN BEI-



NES; ALLES IN EINER LINIE).

DIESE FORM DER TECHNIK IST SICHERLICH WIRKSAMER, JEDOCH BEREITET DAS SCHNELLE ZURÜCKZIEHEN ETWAS GRÖßERE PROBLEME. IN DER KATA WIRD DER TRADITIONELLE MAE - GERI VERWENDET, DORT WO ES AUF ABSOLUTE WIRKSAMKEIT ANKOMMT (ODER BEIM TRAINING AM SANDSACK) WIRD MAN EHER AUF DEN MODERNEN ZURÜCKGREIFEN.

FUSS PARALLEL ZUM BODEN ! (AUCH NACH SCHLAG BEIM ZURÜCKZIEHEN)
FUSSSTELLUNG KORREKT (FUSSBALLEN - ZEHNEN ANGEWINKELT ODER FUSSSPITZEN RESPEKTIV (ANTIK) GROSSER ZEHNEN ÜBER 2. ZEHNEN LEGEN)
STANDFUSS NICHT ZU FRÜH ABDREHEN (ERST IM ZEITPUNKT DER HÜFTDREHUNG)

MIT DEN ARMEN NICHT HERUMFUCHTELN - KAMPFHALTUNG (DECKUNG)

KURZ VOR DEM AUFTREFFEN > KORREKTER HÜFTEINSATZ

AUSATMUNG NICHT VERGESSEN

NACH DEM SCHLAG FUSS (HIKI - ASHI) UND HÜFTE ZURÜCKZIEHEN AUCH ALS BALANCE-ÜBUNG.

FEHLER:

- WÄHREND DES STOSSES WIRD DER SCHWERPUNKT ANGEHOBBEN. DIESER FEHLER SCHWÄCHT DEN FUSSTOSS UND VERSCHLECHTERT DEN WINKEL, UNTER DEM ER AUFTRIFFT.
- DIE ZEHNEN DES FUSSTOSSES SIND NICHT GENÜGENDE NACH OBEN GERICHTET (FUSSBALLEN) > VERLETZUNGSGEFAHR.

MAWASHI - GERI

UNTERSCHIEDUNG GRUNDSCHULTECHNIK (ZUERST KNIE SEITLICH HOCHZIEHEN) UND KAMPFTECHNIK (DIREKT VON UNTEN).

BOGENFÖRMIGER FUSSTOSS, DER DEN GEGNERISCHEN KÖRPER VON DER SEITE HER TRIFFT.

DAS STOSSENDE BEIN GEHT ÜBER HIKI - ASHI, UND SYNCHRON MIT DER HÜFTDREHUNG - BEIM STRECKEN DES BEINES IM KNIE - VERÄNDERT SICH DIE SENKRECHTE BEWEGUNGSEBENE IN EINE WAAGRECHTE.

DER FUSS DES STÜTZBEINES WIRD WÄHREND DES STOSSES GEDREHT, WAS EINE FREIE HÜFTDREHUNG ERMÖGLICHT UND KNIETPROBLEMEN VORBEUGT.

ALS GRUNDÜBUNG ZUERST KNIE HOCHNEHMEN (OBERSCHENKEL UND UNTERSCHENKEL PARALLEL ZU BODEN) KÖRPER GESTRECKT.

DANN MIT DER HÜFTDREHUNG - KICK MIT UNTERSCHENKEL SYNCHRON FERTIG. SCHLAG PARALLEL ZU BODEN (VERGLEICHE KICK AUF KISSEN).



HÜFTE UND BEIN IN EINER LINIE (HÜFTDREHUNG NUR BEI SCHLAG MIT HINTEREM BEIN, VORNE PRAKTISCH OHNE DREHUNG).
 NACH KICK FUSS UND HÜFTE ZURÜCKNEHMEN HIKI - ASHI ALS BALANCE-ÜBUNG UND KONTROLLE EINER NEUTRALEN STELLUNG.
 FUSSSTELLUNG CHUDAN: KOSHI (FUSSBALLEN > ZEHEN ANGEWINKELT)
 FUSSSTELLUNG JODAN: HEISOKU (SPANN, FUSSRIST).
 AUSATMUNG NICHT VERGESSEN

FEHLER:

- HÜFTEN NICHT GANZ EINGEDREHT
- STOSSBEIN VOR DER AUSFÜHRUNG ZU WENIG IM KNIE GEBEUGT > STOSS ABGESCHWÄCHT (FEDERSPANNUNG).
- BEIN WIRD NACH TREFFER NICHT SOFORT ZURÜCKGEZOGEN - LABILE STELLUNG (KEINE SCHOCKWIRKUNG).
- STANDFUSS DREHT NICHT MIT IM MOMENT DES KICKS (MENISKUSPROBLEME MÖGLICH). VIELFACH WIRD IM WETTKAMPF DARAUF VERZICHTET, ZUGUNSTEN DER GESCHWINDIGKEIT DES FUSS-WIEDERABSTELLENS. ABER ACHTUNG: NICHT SELTEN HABEN WETTKAMPFSPORTLER DESWEGEN LANGZEITSCHÄDEN, DIE ERST SPÄTER ZUM TRAGEN KOMMEN.

YOKO - GERI

UNTERSCHIEDUNG MIT ÜBERSETZSCHRITT / DIREKT
 ANFANGSBEWEGUNG BIS HIKI - ASHI ANALOG MAE - GERI (KNIE ETWAS MEHR ZUR MITTE HOCHNEHMEN).

FUSS PARALLEL ZUM BODEN, SEITLICHE STELLUNG MIT ANGEWINKELTEN ZEHEN.

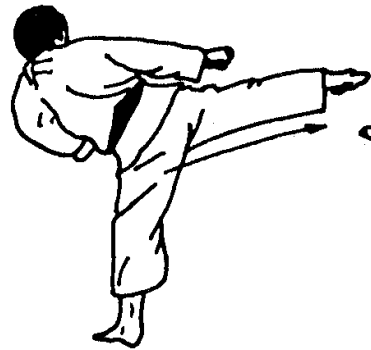
FUSS NACH VORNE STOSSEN (DREHUNG UM KNIE) MIT GLEICHZEITIGEM HÜFTEINSATZ.

HÜFTE UND BEIN IN EINER LINIE.

DIE FERSE DES STANDFUSSES MUSS IM MOMENT DES AUFTREFFENS IN RICHTUNG DES GEGNERS GEDREHT WERDEN, WAS EINERSEITS EINE LOGISCHE BEWEGUNG IST, DIE DER DREHUNG DER HÜFTEN ZUVORKOMMT, ANDERERSEITS EINE BEWEGUNG, DIE IN DER ENDPHASE DIE STABILITÄT DER STELLUNG BEIM AUFPRALL DES STOSSES ERHÖHT.

DIE FUSSSTELLUNG DES TREFFENDEN FUSSES SOLLTE CA. 30 GRAD NACH UNTEN ZEIGEN (BEEINFLUSST DIE HÜFTSTELLUNG). KONTAKTFLÄCHE: AUSSENSEITE DER FERSE

NACH TECHNIK BEIN ZURÜCKZIEHEN - HIKI - ASHI (FUSS PARALLEL ZU BODEN) STELLUNG SEITWÄRTS FÜR BALANCEÜBUNG



FEHLER:

- DER FUSSSTOSS WIRD PENDELARTIG AUSGEFÜHRT, VON UNTEN. DIESER FEHLER ENTSTEHT DURCH UNZUREICHEND ANGEHOBEINES KNIE UND NICHT GENÜGENDE ENTSPANNTE HÜFTGELENKE.
- DIE STOSSENDE FLÄCHE IST NICHT SOKUTO, SONDERN EINE ANDERE FLÄCHE Z.B. DIE ZEHEN ODER DER SPANN.
- DIE HÜFTEN WERDEN NICHT GENÜGENDE GEDREHT, DER KÖRPER, DIE HÜFTEN UND DIE BEINE BILDEN KEINE LINIE. DER FUSSSTOSS WIRD DADURCH BETRÄCHTLICH ABGESCHWÄCHT. DAS STÜTZBEIN IST IM KNIE GESTRECKT, DER SCHWERPUNKT BEWEGT SICH, UND SO WIRD DER FUSSSTOSS WENIGER WIRKUNGSVOLL.

USHIRO - GERI

ANFÄNGER: FUSS ZUERST AUF SEITE STELLEN UND KÖRPER AUF DEM FUSSBALLEN ABDREHEN. SPÄTER HÜFTE DREHEN UND FUSS GLEICHZEITIG NACHZIEHEN.

KNIE HOCHZIEHEN (OBERSCHENKEL MÖGLICHST HOCH UND 45 GRAD ZUR SEITE - FÜR BLICK NACH HINTEN) KNIE MÖGLICHST STARK BEUGEN.

BLICK VOR SCHLAG (!) NACH HINTEN - MIT KÖRPERDREHUNG > NUR IN DER GRUNDSCHULE; IM WETTKAMPF OHNE BLICK DIREKT SCHLAGEN (ZEITGEWINN). DIE BAHN DES STOSSES SOLLTE MÖGLICHST WAAGERECHT VERLAUFEN.

TREFFERFLÄCHE KAKATO = FERSE.

MIT DEM KICK DEN HÜFTEINSATZ NACH HINTEN SYNCHRON FERTIGSTELLEN. NACH DEM SCHLAG BEIN UND HÜFTE SOFORT ZURÜCKZIEHEN (HIKI - ASHI), WARTEN (BALANCE, KONTROLLE)



FEHLER:

- ÜBERDREHTER FUSSSTOSS BEI DEM SICH DIE BAHN UND FUSSSTELLUNG YOKO - GERI NÄHERT
- DER FUSS DES STOSSENDEN BEINES ZEIGT NICHT MIT DEN ZEHEN NACH UNTEN (S. AUCH OBEN).
- DER SCHWERPUNKT WIRD NICHT GENÜGENDE NACH HINTEN GENOMMEN - IN RICHTUNG DES STOSSES. DER FUSSSTOSS WIRD DADURCH SCHWACH, DENN DER AUFPRALL KANN DEN STOSSENDEN NACH VORNE DRÜCKEN.
- DER BLICK IST NICHT AUF DAS ZIEL DES FUSSSTOSSES GERICHTET; DER AUSFÜHRENDE SIEHT NICHT, WOHIN ER STÖST. (ÜBUNGSSACHE - OHNE BLICK IST MAN SCHNELLER S. OBEN)