

GERI WAZA - TRITTECHNIK 1



GENERELL:

ES IST BEI DEN BEINTECHNIKEN AUF DEN GUTEN STAND ZU ACHTEN (FERSE AM BODEN, STANDBEIN FEDERND - WEICH) DEN HÜFTEINSATZ ENTSPRECHEND DER BEINTECHNIK.

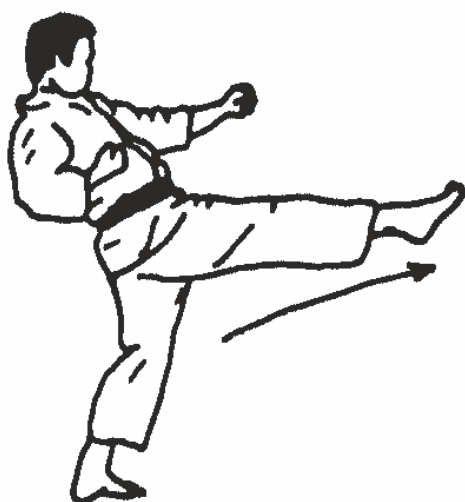
MAE = HÜFTE NACH VORNE

YOKO = HÜFTE SEITWÄRTS BEWEGEN

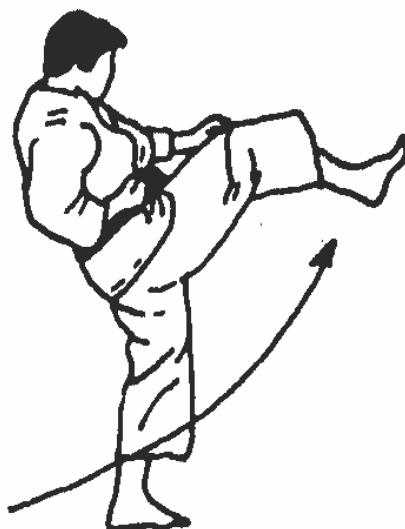
MAWASHI = HÜFTE HALBRUND DREHEN (HÜFTE DURCHSTRECKEN, INKL. GESÄSS)

USHIRO = HÜFTE NACH HINTEN.

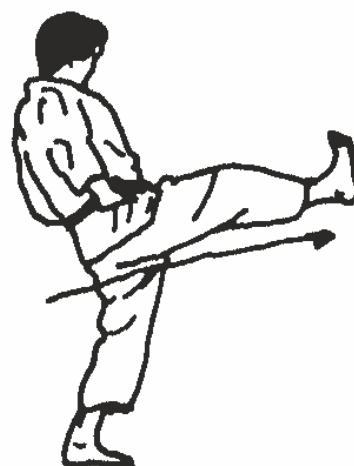
DIE KORREKTE FUSSHALTUNG, HÄNDE KAMAE - NICHT HERUMFUCHTELN
UND NATÜRLICH ATMUNG UND KONZENTRATION AUF DIE ZU TREFFENDE STELLE



MAE GERI KEKOMI
MAE = NACH VORNE
KEKOMI = GESTOSSEN
Z.B. BRUCHTEST
ODER SCHLAG AUF KISSEN



MAE GERI KEAGE
KEAGE = SCHNAPPEN
AUS DEM KnieGELENK
SCHOCKWIRKUNG DURCH
SCHNELLES ZURÜCKZIEHEN



MAE KAKATO GERI
KAKATO = FERSEN
FERSENSCHLAG NACH VORNE



MAWASHI HIZA ATE
HALBKREISFÖRMIGER KNIESTOSS



MIKATSUKI GERI
HALBRUNDER FUSSTRITT
MIT DER FUSSOLE

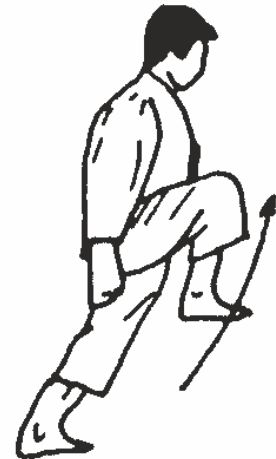


USHIRO GERI KEKOMI
USHIRO = HINTEN
RÜCKWÄRTSTRITT GESTOSSEN
MIT FERSE (KAKATO)

GERI WAZA - TRITTECHNIK 2



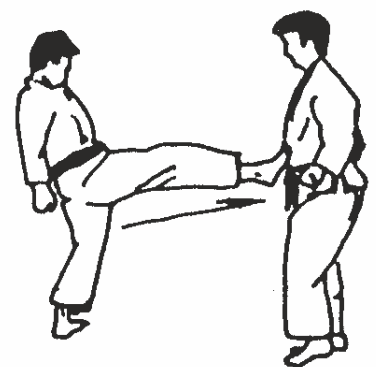
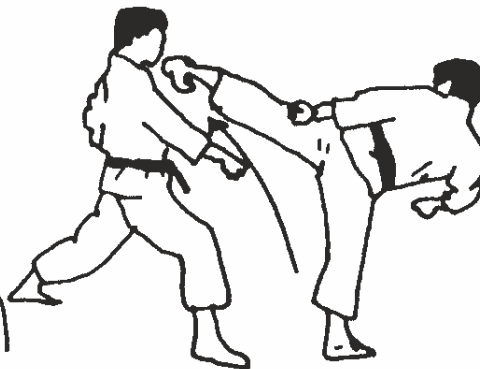
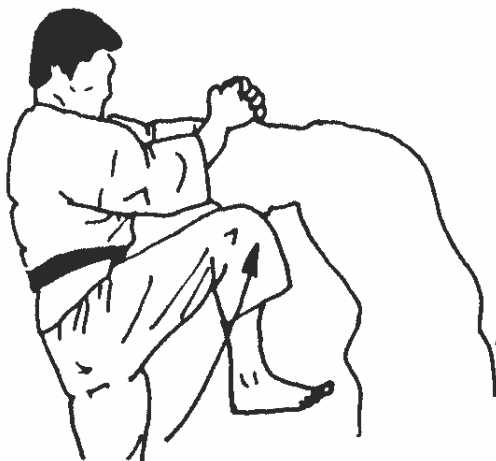
FUMIKOMI - STAMPFTRITT
MÖGLICHE FLÄCHEN:
FUSSBALLEN - KOSHI
FUSSKANTE - SOKUTO
FERSE - KAKATO



KAKATO FÜR KONTER BEI EINEM
AM BODEN LIEGENDEN GEGNER
HOCH AUSHOLEN UND NACH
UNTEN SCHLAGEN
ODER AUCH AUF SCHULTER
VIELFACH AUCH AUF GEGNERISCHEN
FUSS STEHEN UND IHN OBEN
WEGDRÜCKEN
KATA: PINAN YONDAN

MIT FUSSKANTE GEGEN SCHIEN-
BEIN DES GEGNERS SCHLAGEN,
BEVOR DER KICK VOLLENDET
WERDEN KANN.
AUCH: DIREKT SEITLICH IN KNIE

MAE HIZA ATE - KNIESTOSS
MAE = NACH VORNE

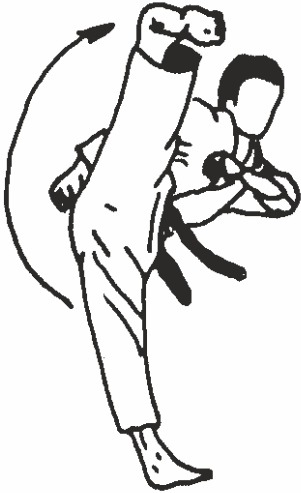


ANWENDUNG
MAE HIZA ATE
KNIESTOSS
KATA: PINAN YONDAN

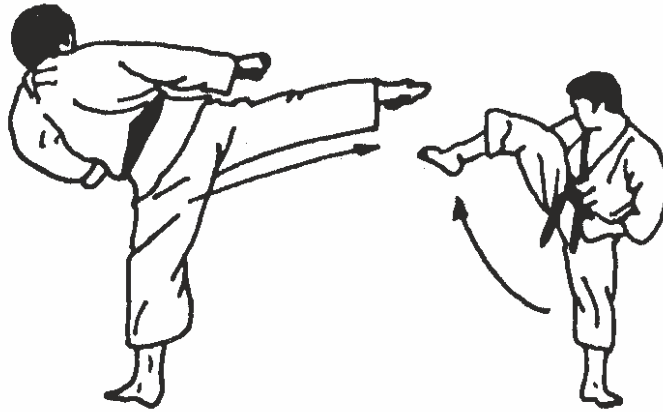
ANWENDUNG
YOKO GERI
YOKO = SEITLICH
KATA: PINAN YONDAN

ANWENDUNG
MAE GERI
MAE GERI = MIT HINTEREM FUSS,
HINTEN WIEDER ABSTELLEN
OI GERI = MIT HINTEREM FUSS
VORNE ABSTELLEN (VERGL. OI ZUKI)
KIZAMI GERI = MIT VORDEREM FUSS
MEIST AUS NEKOASHI DACHI

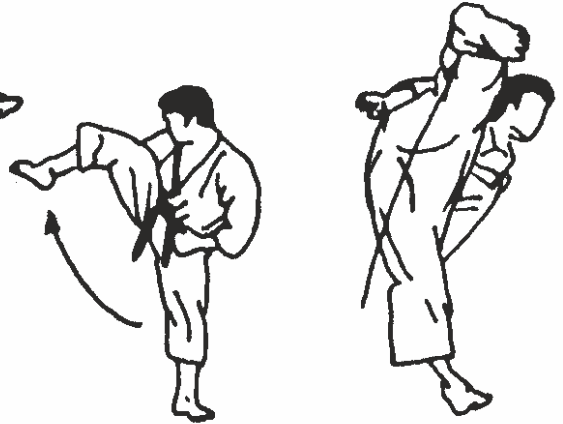
GERI WAZA - TRITTECHNIK 3



MAWASHI GERI
HALBRUNDER FUSSTRITT
KEAGE MIT SPANN
KEKOMI MIT FUSSBALLEN



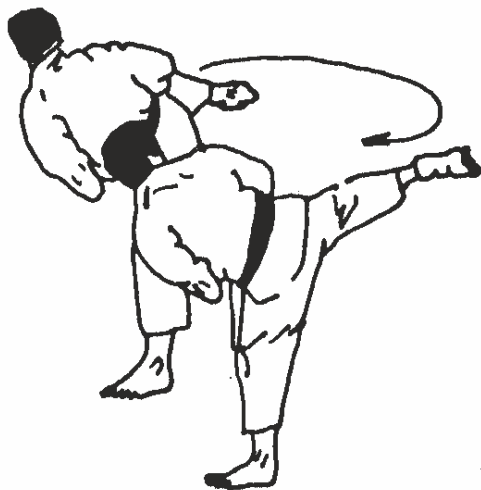
YOKO GERI KEKOMI
GESTOSSEN
YOKO = SEITLICH



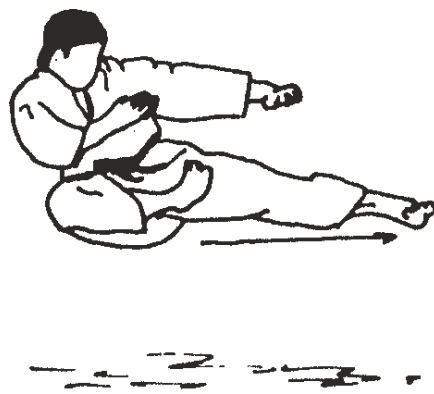
YOKO GERI KEAGE
SCHNAPPTRITT



SOKUTO GERI
SOKUTO = FUSS-
AUSSENKANTE

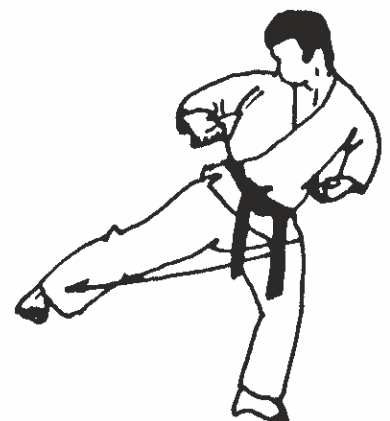


URA MAWASHI GERI
URA = VERKEHRT
MAWASHI GERI AUF ANDERE SEITE
AUSGEFÜHRT
TREFFERFLÄCHE ENTWEDER
FERSE FÜR CHUDAN
ODER FUSSOHLE FÜR YODAN



YOKO TOBI GERI
TOBI = SPRUNG

AUCH:
MAE TOBI GERI
MAWASHI TOBI GERI
USHIRO TOBI GERI



FUMIKIRI - STECHTRITT
WIE FUMIKOMI
ABER ZURÜCKGEZOGENER FUSS
HIKI ASHI
MIT FUSSAUSSENKANTE (SOKUTO)
AUSGEFÜHRT
AUSFÜHRUNG IN KATA:
ALS KONTER IN KNIE DES GEGNERS
KATA: BASSAI DAI, SEISAN, ANAN