

## Handtechniken...

lassen sich grundsätzlich unterteilen in Angriffstechniken (weiter in Stoßen, Stechen, Schlagen, Schneiden) und Abwehrtechniken (weiter in Blocken, Ableiten, Schützen)

- **Abwehrtechniken mit den Händen und Armen** können sein, Blöcke (sperrende Aktionen oder aktiv brechende Gegenbewegungen), ab- und ab-/umleitende Bewegungen (fegende Bewegungen) und Schutzbewegungen/Schutzhaltungen.

Die Blöcke sind, z.B. bei Karate und Taekwon-Do, häufig brechende, sperrende Techniken. Das heißt, sie werden wie Angriffstechniken ausgeführt in der Hauptsache dann den Schlagtechniken vergleichbar, vereinzelt auch wie Stoßtechniken

In der letzten Zeit sind ab-/umleitende, also sogenannte fegende Abwehrbewegungen (Trapping) besonders in der Selbstverteidigung als effektiv bekannt geworden.

Unabhängig davon gab es schon immer Schutzhaltungen z.B. im Wettkampfsport (Doppeldeckung, Lücke schließen).

Die Effektivität und Kraft von Hand- und Armtechniken lässt sich häufig durch bewußte Beschleunigung des Ellenbogens erreichen (sich Handtechniken als Ellenbogentechniken vorstellen).

- **Angriffstechniken mit den Händen und Armen** können sein, Schläge (und ähnliche, schneidende Bewegungen) sowie Stoßtechniken (und ähnliche stechende Bewegungen).

### - Schlagtechniken

haben einen bogenförmigen/kreisförmigen Verlauf in der Horizontalen, in Ausnahmefällen abwärts (wobei sich das Angriffs-/Abwehrteil um ein Gelenk, meistens Ellenbogen, herum bewegt) zur Kraftsteigerung sollte berücksichtigt werden, dass der Ellenbogen selbst durch die starken Rücken- bzw. Brustmuskeln ebenfalls effektiv beschleunigt werden kann.

### - Stoßtechniken

haben einen in sich geraden Verlauf, waagrecht oder schräg, und treffen mit einem festen Angriffsteil wie z.B. Vorderfaust auf das Ziel (wobei man sich eine schiebende Bewegung jedoch mit starker Beschleunigung vorstellen kann)

- Schlagtechniken können auch schneidende Techniken sein; dann werden sie vorbei- bzw. durchgezogen

- Stoßtechniken können auch Stichbewegungen sein; dann treffen sie mit einem besonders spitzen Angriffsteil auf und sind schnelligkeitsbetont

Bei Schlag- und Stoßtechniken sowie Stich- und Schneidetechniken wird das Angriffsteil in sich gedreht (um sich selbst); bei allen Technikarten wird eine Gegenbewegung mit dem anderen Arm ausgeführt

Der Sportler sollte sich bewusst machen, welche Muskeln bei Schlag- und Stoßtechniken beteiligt sind, damit er z.B. gezieltes Krafttraining machen kann. Dazu gehört auch das Wissen über die Arretierungsbewegung und das entsprechende Zusammenspiel der Agonisten und Antagonisten. Eine Bewegungsbeschreibung dient ebenfalls der Bewusstmachung des Verlaufes, der Abwehrmöglichkeiten und der Einsatzmöglichkeiten.

Zu der Technikausführung selbst kommt noch die Auswahl der Angriffsstufe bzw. der geeigneten Angriffsziele hinzu. Bei Formen (ohne Gegner) sind sie definiert und bei Partnerübungen richtet man sich nach Entfernung zum und Größe des Gegners.

## Fußtechniken

**Abwehraktionen mit den Beinen (eher schon mit den Knien)** sind seltener und hauptsächlich gegen Beinangriffe sinnvoll.

Wesentlich häufiger und vielfältiger sind **die Kickmöglichkeiten mit Beinen und Knien**. Dabei lassen sich grob Fußschläge und Fußstöße unterteilen und entsprechend definieren.

Im Vergleich zu den Handtechniken haben sie eine größere Reichweite und mehr Kraft, stellen jedoch andererseits große Anforderungen an die Balance, (Halte-)kraft und Beweglichkeit.

Was bei den Handtechniken über den Ellenbogen gesagt wurde, gilt bei den Fußtechniken für das Knie. Das heißt sowohl bei Schlägen als auch bei Stößen wird in der Hauptsache zunächst das Knie des Angriffsbeines beschleunigt.

Folgende Klassifizierungen bzw. Varianten sind u.a. möglich:

- |               |           |                                    |               |
|---------------|-----------|------------------------------------|---------------|
| - nach vorn   | im Stand  | von vorn                           | mit Stepping  |
| - zur Seite   | im Sprung | von hinten                         | ohne Stepping |
| - nach hinten | am Boden  |                                    |               |
| - nach unten  |           | vorn herum (über die offene Seite) |               |
| - nach oben   |           | hinten herum (über den Rücken)     |               |

Neben den Fußstößen und Fußschlägen gibt es noch Stichtritte (mit Fußballen oder Spitze) sowie Pushkicks (schiebende) und Stopptritte (auflaufen lassen), was grundsätzlich bei den Handtechniken auch möglich ist.

Dazu kommen noch die Würfe mit den Beinen (Fußfeger, Beinwürfe entweder als Sperre oder durchgezogen).

Zum Erlernen eines Fußtrittes sollte man geeignete Phasenunterteilungen kennen wie z.B.:

Ausgangsstellung

    Ansatzhaltung

        Technikausführung

            Stoppen bzw. Arretieren und

                Zurückziehen zum Ansatz

                    Absetzen nach vorn oder hinten

Die Arten von Fußritten und Ausführungsweisen sind in den verschiedenen Kampfsportarten sehr unterschiedlich und auch durch den Zweck (Selbstverteidigungstritte sind anders als Wettkampftritte) in der Ausführungsweise bestimmt.

Im Wettkampf variieren Tritte wiederum durch unterschiedliche Wettkampfgeln (Vollkontakt, Semikontakt).

Insbesondere die Frage, wie weit das Standbein bei einem Tritt eingedreht werden soll, hängt von der Art des Trittes, der zu überbrückenden Distanz und von den Vorgaben (Wettkampfgeln) ab (Gefahr des Festhaltens des Beines).

Eine Eindrehbewegung auf dem Standbein ist meistens Bestandteil eines Trittes (von ca. 45 Grad bis zu 180 Grad oder sogar ganz herum 360 Grad).