

# BUNDESTRAINER STEFFEN HECKELE – EINE METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUR VERMITTLUNG DER TECHNIK HALBKREISFUßSTRITT VORWÄRTS

■ Die Technik Halbkreisfußtritt vorwärts ist eine der bedeutendsten Atemtechniken mit den Beinen in der Disziplin Fighting. Sowohl als Tritt zum Bauch und Rücken oder als spektakulärer „Big Point“ zum Kopf. Dieser Beitrag soll einen Vermittlungsweg der Technik aufzeigen und die Technik durch günstige Vorübungen und Trainingsformen verständlich vermitteln.

## Grundsätzliches zum Halbkreisfußtritt vorwärts:

- + Halbkreisfußtritte sind immer kreisförmige Techniken.
- + Die Technik kann sowohl mit dem vorderen oder hinteren Bein sehr erfolgreich angewendet werden.
- + Die Technik mit dem „Spielbein“, so wird das vordere Bein genannt, ist in der Regel schneller.
- + Die Technik mit dem „Standbein“, so wird das hintere Bein bezeichnet, ist in der Regel härter und bei einer größeren Distanz einzusetzen.
- + Im Leichtkontaktwettkampf werden mit dieser Technik oft die „Big Points“ erzielt.

In diesem Beitrag wird lediglich der Halbkreisfußtritt vorwärts mit dem vorderen Bein beschrieben. Anhand einer Bildreihe wird zunächst die Technik kurz vorgestellt und die wesentlichen Aspekte der Bewegung beschrieben.

## Technikvoraussetzungen:

### Tori:

- + Verständnis des Bewegungsablaufes
- + stabiler Stand auf dem Fußballen
- + gute Hüftbeweglichkeit
- + gute aktive Beweglichkeit
- + gutes Gleichgewichtsgefühl
- + gutes Distanzgefühl

### Uke:

- + Vertrauen zum Partner
- + Körperspannung um evtl. zu harte Treffer zu verkraften

- + Distanzgefühl, um beim Erlernen der Technik hilfreich agieren zu können
- + Ausatmen, wenn man getroffen wird

## Bewegungsbeschreibung:

**Bild 1:** Du stehst in Deiner Kampfstellung.

**Bild 2:** Zum Auftakt der Technik ziehst Du Dein „Spielbein“ (linkes Bein) gerade nach oben und drehst gleichzeitig Dein Standbein.

**Bild 3:** Schnappe nun den Unterschenkel zum Kopf des Partners.

**Bild 4:** Ziehe den Unterschenkel auf dem gleichen Weg zurück.

**Bild 5:** Steh nun wieder in Deiner Kampfstellung.

Als Bewegungsform für den Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein eignet sich im Zweikampf besonders das ansatzlose Gleiten. Ggf. kann die Technik auch mit einem Übersetzschrift eingeleitet werden.

## Achtung:

Die vorliegende Bewegungsbeschreibung entspricht nicht der Bewegungsbeschreibung der traditionellen Grundtechnik. Sie ist vielmehr auf den Wettkampfsport optimiert und dadurch wesentlich schneller und dem Zweck des sportlichen Zweikampfes gerecht.

## Technikerwerbstraining:

Mit den folgenden Übungen wird nun die Technik vermittelt. Die Übungen können in ähnlicher Weise auch für die Technik Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein angewendet werden. Die methodische Übungsreihe ist funktional aufgebaut. Die Technik wird also nicht seriell, von „vorne nach hinten“ vermittelt, sondern von der Hauptphase und so mit oft auch der Problemphase der Technik aus. Erst wenn diese Phase verstanden und in einer Grobform beherrscht wird, wird die Technik klassisch unterrichtet.

## Vorbereitende Übungen:

### Beinschwung vorwärts (Bild 6)

Du hältst Dich an der Wand fest und schwingst in Deiner natürlichen Bewegungsamplitude Dein gestrecktes Bein nach vorne und lässt es nach hinten auspendeln. Bitte nicht ruckartig schwingen!

### Beinschwung seitwärts (Bild 7)

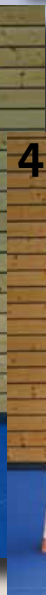
Jetzt schwingst Du dein Bein seitlich. Nicht ruckartig arbeiten! Immer mit der Hüfte arbeiten!

### Training der Muskelschlinge 1 (Bild 8):

Ziehe Dein Knie bis zur Brust und stoße das Bein nun langsam nach unten auf Kniehöhe. Achte auf den korrekten Einsatz der Hüfte.



3



4



5





**Training der Muskelschlinge 2 (Bild 9):**

Nun hast Du Dein Knie bis zur Brust gezogen. Von hieraus schnappst Du Dein Bein kontrolliert auf Deine eigene Kniehöhe bzw. die Höhe, die Du optimal kontrollieren kannst. Du kannst Dich auch an der Wand abstützen.

**Weichklopfer (Bild 10):**

Du stehst in Deiner Kampfstellung vor der Weichbodenmatte. Jetzt trittst Du so hart du kannst auf die seitliche Fläche der Weichbodenmatte. Achte auf eine ordentliche Schnappbewegung im Kniegelenk!

**Achtung:**

Diese Übung ist meiner Meinung nach die wichtigste Übung beim Erlernen der Technik. Der Lernende muss sich nicht auf die Kontrolle der Technik konzentrieren und kann mit maximalem Krafteinsatz arbeiten. Dies erleichtert Bewegungslernen enorm. Durch den hohen Krafteinsatz wird die Bewegung automatisch richtig ausgeführt. Das Standbein wird gedreht, die Hüfte rotiert und des Kniegelenks oben gehalten. Der Lernende muss sich nicht auf die angesprochenen komplizierten Elemente der Bewegung konzentrieren und kann so die optimale Kraft der Technik entwickeln und diese später dosiert einsetzen.

Erst jetzt wird die Technik in einzelne Elemente zerlegt und klassisch vermittelt. Dabei ist festzustellen, dass die Lernenden

nun wesentlich schneller den Einsatz der Hüfte anwenden können, das Standbein drehen und ihr Gleichgewicht gut halten können.

**Technikergänzungs-Training:****Seiltänzer (Bild 11):**

Du stehst auf der umgedrehten Turnbank. Übe nun den Halbkreisfußtritt vorwärts mit dem vorderen Bein. Achte auf guten Hüfteinsatz, die Drehung des Standbeines und ein stabiles Gleichgewicht.

Ziel: Verbesserung des Gleichgewichts und bessere Kontrolle der Technik.

**Training im Türrahmen (Bild 12):**

Übe im Türrahmen Halbkreisfußtritte. Sauber und kontrolliert treten. Achte darauf, dass das Knie immer oben bleibt.

Ziel: Kontrolle des Krafteinsatzes der Technik.

Für weitere Übungs- und Trainingsformen sind der eigenen Kreativität der Ju-Jutsu Trainer natürlich keine Grenzen gesetzt! Mit den oben beschriebenen Übungs- und Trainingsformen konnte ich selbst die Technik Halbkreisfußtritt vorwärts mehrfach sehr erfolgreich vermitteln. Sicherlich sind die Übungs- und Trainings-

formen immer dem Alter und Leistungsstand der Gruppen anzupassen.

Weitere methodische Tipps zu Ju-Jutsu-Techniken aller Art finden Sie in:

Bächle, F. & Hecke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann.

Tipps zum Schnelligkeitstraining für Budotechniken gibt es in:

Hecke, S. (2009). Schnelligkeitstraining für Budosportler (DVD). Herzogenaurach: Kuck.

Viel Spaß beim Training wünscht  
Steffen Hecke

