



Der Angriff erfolgt aus *Chudan- Kamae* mit *Mae- Geri*.

Die Abwehr rechts zurück mit links *Gedan- Barai*.

Da die linke Hand nach links fegt (Barai) ist die Ausweichbewegung nur nach rechts sinnvoll, bei einer Abwehr mit der anderen Hand .



entsprechend zur anderen Seite.

Da die Körper und Schrittbe-
wegung genau analog zu den
zuvor gezeigten Beispielen
ausgeführt wird, ein paar
Bemerkungen zu Gedan- Ba-
rai. Früher wurde Gedan- Ba-
rai gegen Mae- Geri mit gera-
dem Schritt rückwärts ge-

übt. Das ist zwar prinzipiell
möglich, aber für beide Part-
ner immer schmerzhaft. Da-
zu wird das kräftige, aber
empfindliche Schienbein mit
dem sehr dünnen Unterarm-
knochen abgewehrt, was na-
turgemäß sehr verletzungs-
anfällig ist.

Die Abwehr funktioniert nur,
wenn das Bein nicht von
oben, sondern nur zur Seite
geschlagen wird. Kommt der
Mae- Geri nicht von hinten



nach vorne, sondern anfän-
gerhaft von unten nach oben,
so bleibt die Abwehr
schmerzhaft, bei geradem
Zurückweichen auch unsi-
cher, da oft die Kraft oder
auch die Schnelligkeit nicht
ausreicht, um den Fuß sicher
zur Seite abzulenken.



Der Fußstoß trifft dann noch
die seitlichen Rippen.
Diese Probleme lösen sich

mit einem Ausweischritt
zur Seite auf.

Für das Anfängertraining ist
es wichtig, immer zu beach-
ten, dass der Verteidiger eine
sauber geschlossene Faust
hat, um Fingerverletzungen
zu vermeiden. Der Trainer
sollte hier immer wieder dar-
auf hinweisen. Kindern die
dabei Schwierigkeiten haben,
kann man eine Münze in die
Hand geben. (Greifreflex)



Lange Zeit war in Deutschland die Abwehr eines Mae-Geri fast die einzige Anwendung von Gedan- Barai. Das ist sehr wenig, wenn man die Häufigkeit von Gedan- Barai in den verschiedenen Kata bedenkt. Anregungen für Gedan- Barai findet man z.B. in dem Buch „75 Down Blocks“ von Rick Clark¹. Boshafter Weise hat er auch, das



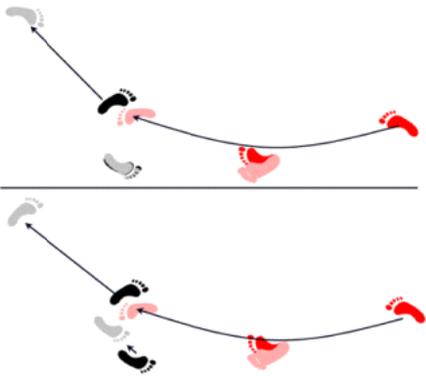
Beispiel mit gerade Zurückgehen aufgenommen und hält es im Kommentar für eine der schlechten Anwendungen von Gedan- Barai.



Da aber ein Angriff mit dem Fuß in gerader Richtung fast der einzige Fußstoß ist der in der Selbstverteidigung

und natürlich auch beim sportlichen Wettkampf vorkommt, muss das Beispiel intensiv geübt werden. Zumal die Abwehr mit einer Art Gedan- Barai der natürlichen, reflexartigen Schutzbewegung gegen einen Tritt sehr nahe kommt. Die Kunst ist es in der Anwendung über die natürliche Schutzbewegung fließend in die starke Karatebewegung überzugehen.

¹ Rick Clark, 75 Down Blocks, Tuttle Publishing, 2003



Oben noch die Anwendung mit dem Ausweichen nach rechts außen, die wie immer

etwas schwieriger, aber taktisch günstiger ist.

Konter: Gyaku- Tsuki.



Bei einem Angriff aus *Chudan- Kamae* mit *Mae- Geri* ist *Nagashi- Uke* heutzutage die häufigste Abwehr. In den ersten Jahren des Karate in Deutschland war diese Abwehr kaum üblich. Der Grund liegt sicher

darin, dass die sie nicht ins übliche Anfängerschema passt. Alle Abwehren können als schmerzhafter Schlag auf den Angriffsarm oder als dessen bewusste Führung ausgeführt werden. Dabei ist der Schlag bei fast allen Techniken für Anfänger

leichter. Das lässt sich auch leichter mit dem Kime der Grundschule vereinbaren. Hier fällt *Nagashi- Uke* aus der Reihe, da es hier leichter ist, den Angriff zu führen. Dabei wird *Nagashi- Uke* entweder mit dem Armrücken oder mit der Innenseite des Handgelenks ausgeführt. Mit der Innenseite ist die Kontrolle des Beines etwas leichter, dafür besteht aber die Gefahr, dass der Fuß über



die Deckung nach oben wegrutscht und Bauch oder Kopf trifft.



Bei der Abwehr wird der Fuß so früh wie möglich erfasst und dann kontinuierlich mit der eigenen und der Bewegung des Angreifers koordiniert eng am Körper vorbeigeleitet. Der Abstand zum Unterleib sollte klein sein um Kraft zu sparen, die Bewegung nur bis zur Körpermitte gehen, da dann kein Treffer mehr möglich ist.

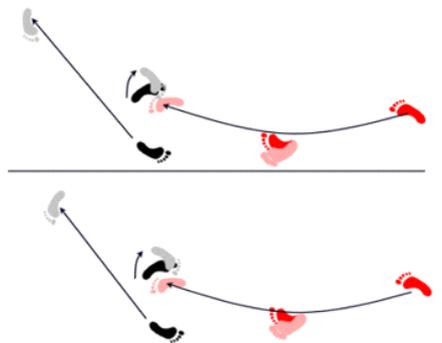


Da die Abwehr wieder von außen nach innen erfolgt, muss bei einer Abwehr mit der Rechten der Schritt mit dem linken Bein nach rechts hinten erfolgen und auf der anderen Seite entsprechend, wie man auf den Bildern erkennen kann.



Der normale Konter mit *Gyaku-Tsuki* kann mit einem *Uraken-Uchi* eingeleitet werden. Gut ist es bei Fortgeschrittenen, wenn aus der Rückwärtsbewegung während der Abwehr sofort eine kleine Vorwärtsbewegung der Hüfte

beim *Uraken-Uchi* folgt. Der *Uraken-Uchi* kann bei geübten eine direkte starke Fortsetzung des kontrollierten weichen Vorbeiführens des *Mae Geri* sein. Damit hätte die Kombination zwar drei Techniken, aber nur zweimal starkes *Kime*.

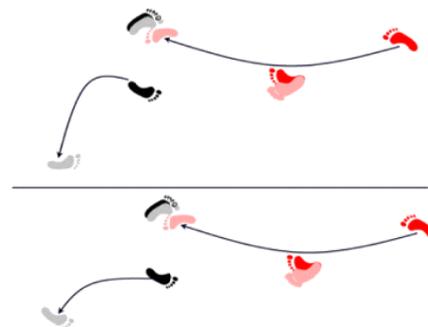




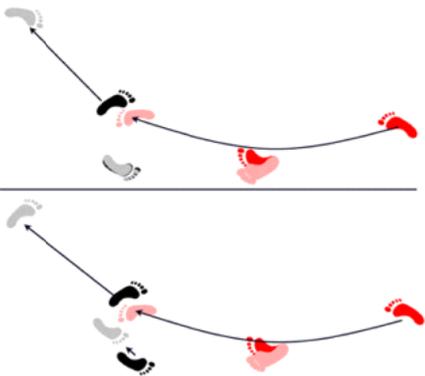
Aus *Chudan- Kamae* wird mit *Mawashi- Geri* angegriffen. Dieser Angriff ist bei Kampfsportlern relativ häufig, kommt aber in der Selbstverteidigung kaum vor. Die halbkreisförmige Beinführung lässt als sinnvolle

Abwehr nur eine Technik zum Schienbein zu, damit kommen nur *Soto- Ude- Uke* mit dem linken Bein rechts zurück, oder *Uchi- Ude- Uke* mit dem rechten Bein rechts zurück infrage. Die Ausweichbewegung ist fast zwingend nötig, da es

bei starkem Mawashi- Geri - und bei großen Füßen -fast unmöglich ist den Fuß in einem sicheren Abstand vom Kopf zu blocken. Fortgeschrittene können auch versuchen den Konter mit *Gyaku- Tsuki* vor dem Absetzen des Beines nach dem Mawashi- Geri ins Ziel zu bringen und so dessen Wirkung wesentlich verstärken und die

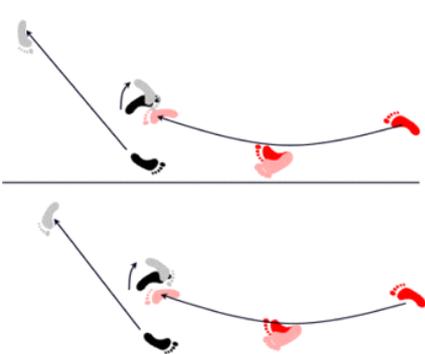


Gefahr durch eine Folgetechnik des Angreifers verringern.



In den letzten Jahren hat der Angriff mit *Yoko- Geri- Ke- Komi* an Bedeutung verloren. Er kommt im Wettkampf fast nicht mehr vor und auch in der Selbstverteidigung ist er eigentlich nur als Gegenangriff und dann gegen das Bein üblich. Trotzdem ist er eine gute Vorübung für *Ura- Ma- washi- Geri* und sollte deshalb geübt werden.

Der Angriff muss von außen auf die Wade abgewehrt werden, da sonst das Knie des Angreifers zu gefährlich bleibt und das Bein nicht kontrolliert werden kann. Damit sind nur die zwei dargestellten Abwehren sinnvoll: Linkes Bein links zurück mit *Uchi- Ude- Uke* oder rechtes Bein links zurück mit *Soto- Ude- Uke*.



Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Abwehren von

der Seite und der Fußstoß geradlinig fast waagrecht erfolgen. Ein Fußstoß von unten nach oben und eine Abwehr von oben nach unten führt ziemlich sicher zu einem Ellenbogentreffer auf der Fußbrücke und schmerzt ziemlich lange. Bleibt der Fuß während des Angriffs in der Höhe über dem Ellenbogen des Verteidigers kann nichts passieren.



Dieses Beispiel ist einfach, trainiert das Ausweichen und die Schrittbewegung und macht Anfängern Spaß, da es zeigt, wie ein Angreifer kontrolliert werden kann. Der Angriff ist Standard: *Oi- Tsuki- Chudan*, die Abwehr *Uchi- Ude- Uke*.



Ungewöhnlich ist der Schritt mit dem linken Bein genau nach links zu *Zenkutsu- Dachi*. Der Winkel zum Angreifer sollte genau eingehalten werden. Lieber mehr als die

90° Ausweichen als weniger. Der Gegenangriff erfolgt mit *Teisho- Tsuki* zum Ellenbogen, während mit der anderen Hand der Arm am Handgelenk fixiert wird. Auf keinen Fall mit *Teisho* auf den Ellenbogen schlagen und unbedingt sorgfältig den Angriff kontrollieren, da das gestreckte Ellenbogengelenk sehr leicht schmerzhaft verletzt werden kann. Das Beispiel kann einfach



fortgesetzt werden. (Damit die Bewegungen auf dem Foto besser erkennbar sind, wurde hier die Perspektive geändert und der Angreifer von vorne und der Verteidiger von der Seite fotografiert.) Nach dem Gegenangriff wird der Angreifer senkrecht zur Verbindungslinie seiner beiden Bein nach unten vorne

aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Bewegung wird durch einen Schritt nach vorne unterstützt und der Angreifer kann mit etwas Geschick bis in eine von einem Armhebel kontrollierte Bodenlage gebracht werden. Von Kleineren und Frauen kommt hier oft der Einwand, dass ihre Kraft nicht reicht. Mit Einsatz des Ellenbogens und des Körpergewichts geht es dann doch.





Eine weiter Verfeinerung der Übung, macht das Beispiel fast völlig von der Körperkraft des Verteidigers unabhängig.

Nach dem Angriff mit Teisho setzt der Verteidiger mit dem Handgelenk etwa 2cm oberhalb von Ellenbogen beim Dreifachen Erwärmer 11 an und reibt seinen Unterarmknochen von unten nach oben über den Kyusho



Punkt. Richtig ausgeführt, knickt der Angreifer genau wie oben ab, das Beispiel schaut bei der Folgebewegung genauso aus, aber es ist keinerlei Kraft nötig. Die Kontrolle ist so von Geschlecht und Körperkraft unabhängig geworden. Fortgesetzt kann es wieder durch zu Boden bringen oder auch durch einen Tsuki.



Unten eine weiter Verfeinerung. Der Arm des Angreifers wird abgeknickt und seine Hand über den rechten Unterarm des Verteidigers geschoben. Zieht dann der Verteidiger seinen Unterarm an seinen Körper, ist der Angreifer unangenehm und schmerzhaft in einem Festhaltegriff gefangen.



Auf dem Bild links wird die Folge mit einem Tsuki abgeschlossen. Als Ziel bieten sich viele Kyusho- Punkte am Kopf an.

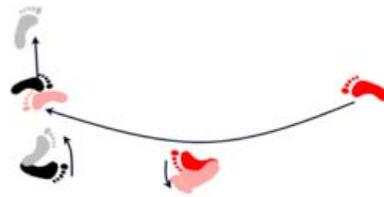
Wem Teile der Übungsfolge zu kompliziert vorkommen, der sollte bedenken, dass das Beispiel fast in jeder Bewegungsphase einen einfachen Abschluss

mit Tsuki oder Geri zulässt und so immer eine kontrollierte Reaktion möglich ist.

Auch die Übergangsmöglichkeiten zur einfachen Selbstverteidigung sind klar erkennbar.



Aus *Chudan Kamae* erfolgt der Angriff mit *Mae- Geri* oder *Yoko- Geri- Ke-Komi*. Das linke Bein wird genau seitlich nach links auf eine Linie zu *Zenkutsu- Dachi* gesetzt und mit rechts *Gedan- Barai* nach hinten abgewehrt. Der Gegenangriff mit



Gyaku- Tsuki wird mit einer starken Hüftrotation und Körperdrehung nach rechts vorne zu *Zenkutsu- Dachi* ausgeführt.



Zielregion sind wie üblich die kurzen Rippen, da aber manchmal die Deckung beim Fußstoß im Weg ist wird auch zum Kopf gezielt.



Das Beispiel ist für Anfänger gut geeignet, das Ausweichen und die Hüftdrehung werden geübt, die Abwehren erfolgen im allgemeinen sicher und ziemlich schmerzlos. Auch Fehler bei den Fußstößen stören nur geringfügig. Für Fortgeschrittene dauert der Gegenangriff mit der großen Körperdrehung meist zu lange und es besteht eine Gefährdung des hinteren gestreckten Beines.

Die Serie von drei Beispielen unten hat ein eindeutiges, übergeordnetes Übungsziel, es soll Distanzen zeigen und einüben. Deshalb ist es sinnvoll die drei Beispiele nacheinander zu üben, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten deutlich zu machen. Der erste der drei Bewegungsabläufe entspricht dem ersten Beispiel in Kapitel 1 dieses Skripts und braucht

keine weitere Erläuterung zur Ausführung. Wichtig ist nur die Beachtung der Distanz für Fausttechniken, bei der der vordere Fuß des Angreifers neben dem Vorderen des Verteidigers steht.

So zeigt die erste Bewegungsfolge die Faustentfernung, die zweite die Distanz für Fußstechniken und die Dritte die für Ellbogenangriffe.

Beim zweiten Beispiel werden alle drei Entfernungen einmal durchlaufen.



Das zweite Beispiel links beginnt wie das Erste, dann wird der linke Fuß zurückgezogen und fast gleichzeitig mit *Mae- Geri* der erste Gegenangriff gestartet. Zurückziehen und treten ist eine flüssige Bewegung. Dann wird nach vorne zu *Zenkutsu- Dachi* mit *Age- Empi* abgesetzt. Der *Mae- Geri* muss den *Gi* des *Tori* berühren.



Anfänger können sich noch am Arm des Angreifers festhalten und mit *Mawashi- Empi* angreifen. Das ist etwas leichter in der Distanzkontrolle ungefährlicher. Später aber sollte auf das Festhalten verzichtet werden. Der *Age- Empi* bleibt bei einem linearen Bewegungsfluss und passt so besser in die Übungsfolge.



Beim Gegenangriff mit Empi könnte mit der Linken das Gleichgewicht des Angreifers gebrochen werden, das würde aber die Distanzsituation verändern.

Eine Geschicklichkeitsübung ist auf dem rechten Bild in der Endphase zu sehen: Der Mae Geri wird absolut unabhängig von den unbewegten Armen ausgeführt und das Bein nach hinten abgesetzt.



Beim dritten Beispiel wird, wie beide Male vorher, abgewehrt und dann mit Mae- Mawashi- Empi mit einem Gleitschritt nach vorne in den Gegner eingetaucht und angegriffen.



Sicherere Karateka können entweder etwas weniger zurückweichen oder mit einem Doppelschritt abwehren und so von vorne herein näher beim Angreifer bleiben.



Doppelschritt heißt hier, das hintere Bein nur halb zurücksetzen und dafür das vordere Bein gleichzeitig mit der Abwehr etwas nach vorne schieben. Da man so aber dem Angriff entgegenkommt, ist diese Ausführung nur für sichere Karateka zu empfehlen.



Eine ganz starke Waffe auf die kurze Distanz sind Ellenbogentechniken. Da sie aus dem Wettkampfkarate herausgenommen worden sind, werden sie im Shotokan viel zu wenig geübt.

Das Beispiel links gebraucht sie fast alle in Folge. Das ist für den Ernstfall unrealistisch, der Übergang von einer Technik zur Nächsten wird aber sehr gut eingeübt.

Nach einem *Jodan-Oi-Tsuki* der ganz normal, aber mit kurzer Distanz, (Angreiferfuß außen) mit *Age-Uke* abgewehrt wird, folgt ein *Mae-Mawashi-Empi* rechts, dann ein *Age-Empi* links, die Faust wird danach über den Kopf geführt und mit einem Gleitschritt zu *Kiba-Dachi* wird links mit

Yoko-Empi-Uchi angegriffen. Mit starker Hüftdrehung und einem Versetzen des rechten Fußes wird links ein *Ushiro-Empi-Uchi* ausgeführt.

Danach rotiert der Körper mit einer kleinen Gleitbewegung des rechten Beines zurück zu *Zenkutsu-Dachi* und *Shuto-Uchi*. Abschluss wie gewohnt mit *Gyaku-Tsuki*.

Hinweis: Die Kombination ist genauso als anstrengende-Grundschulkombination geeignet.



Die drei Beispiele aus diesem Kapitel beginnen alle mit *Juji- Uke- Jodan*. Hier mit der linken Hand vorne. Diese Abwehr ähnelt sehr dem instinktiven Arme hochreißen bei einem Überraschungsangriff zum Kopf. Das Handgelenk wird gefangen und der Angreifer mit der



folgenden Armbewegung kontrolliert. Das bietet dem Anfänger die Möglichkeit sich am Arm festzuhalten und beim Mawashi- Geri das Gleichgewicht zu bewahren und die Hüfte nach vorne zu ziehen. Der Fortgeschritten bricht das Gleichgewicht des

Angreifers indem er den Arm nach unten lenkt. Diese Bewegung nützt die natürliche Armgegenbewegung des Mawashi- Geri und entspannt beim Angreifer die Bauchmuskeln in der Zielregion. Der ganze Bewegungsablauf ist gekennzeichnet durch ständige Hüftdrehung: Abwehr rechts hinten, Mawashi links hinten, Empi rechts vorne. (gerade)



Die Jiyu- Ippon Variante bewegt das vordere Bein aus der Kampfstellung heraus nach links, gleichzeitig mit der Abwehr mit der offenen Hand erfolgt der Mawashi- Geri. Im Idealfall trifft der Mawashi- Geri vor der Vollendung des Oi- Tsuki. (Deai)



Die Variante links ist vor allem für gelenkige Fortgeschrittene geeignet zum Üben von *Ura- Mawashi- Geri* und Wurftechniken. Nach dem normalen *Mawashi- Geri* folgt sofort der *Ura- Mawashi- Geri*. Dabei kann sich der Verteidiger am Arm des Angreifers festhalten und ihn in seiner Körperhaltung kontrollieren.



Nach dem Fußstoß schwingt das Bein mit der Kniekehle von unten gegen die Kniekehle des Angreifers und hebt das rechte Bein des Angreifers vom Boden weg. Auf keinen Fall darf das Knie unkontrolliert von der Seite oder gar von oben nach unten angeschlagen werden, die Verletzungsgefahr wäre zu groß.

Um Fallhilfe zu geben, kann, wie dargestellt, das Revers gefasst werden. Bei entsprechender Beherrschung der Fallschule genügt es, den rechten Arm nicht loszulassen und entsprechen hochzuziehen um ein Fallen auf die Seite sicherzustellen. Abschluss ist ein Tsuki mit Fixierung des rechten Angreiferarms.





Dieses Übungsbeispiel beginnt ebenfalls mit der Abwehr *Juji- Uke* und der linken Hand vorne. Der Angriff wird bei der Abwehr zur Hüfte nach vorne unten weitergeleitet und der Arm gedreht. Die Bewegung wird mit der

linken Hand an der Schulter des Angreifers unterstützt und eine Fluchtbewegung des Angreifers durch eine Schritt vorwärts zu *Zenkutsu- Dachi* verhindert. Der Arm des Angreifers wird an der Hüfte und vor allem am Schultergelenk fixiert. Dann wird die

Wirbelsäule mit *Otoshi- Empi* oder der Kopf mit *Tsuki* angegriffen.

Bei *Otoshi- Empi* ist extreme Kontrolle nötig. Hier darf keinerlei Kontakt zugelassen werden.

Bei *Empi- Techniken* sind schon Verletzungen aufgetreten, obwohl der Angreifer überhaupt keinen Kontakt realisiert hatte.





Wie bei beiden Beispielen vorher wird der Angriff *Oi- Tsuki* mit *Juji- Uke* geblockt, allerdings ist dieses Mal die rechte Hand vorne. Nach der Abwehr umgreift die linke Hand Daumen und Handrücken der Angreiferfaust und führt den



Arm des Angreifers mit einer Drehung nach links außen. Anfänger können sich wie dargestellt am Arm festhalten, Fortgeschrittene lassen besser die Rechte an der Hüfte. Der *Mawashi- Jodan* folgt der natürlichen Ausweichbewegung des Angreifers. Nach der Fußtechnik wird mit

Mawashi- Empi zu *Kiba- Dachi* abgesetzt. Der Wurf kann direkt durch Druck des Ellenbogens auf Brust und Schulter erfolgen oder wie unten dargestellt, nach einem Schlag mit dem Unterarm zum Hals. Diese Variante ermöglicht einem Anfänger eine bessere Fallhilfe. Interessant von der Motorik ist der Gegensatz zum ersten Beispiel in der Hüftarbeit.



Wird beim ersten Beispiel die Kraft aus einer Hin- und Herbewegung der Hüfte gezogen, kommt sie hier aus einer fließenden Drehbewegung. Vielseitig sind bei diesem Beispiel auch die zahlreichen, möglichen Vereinfachungen: Block, Schritt, *Empi*. Block, Schritt, „close line“ usw.

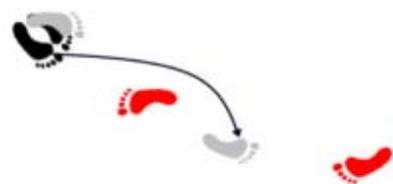


Die folgenden drei Beispiele haben als Charakteristikum den Sidestep bei der Abwehr. Taktisch wird der aktive Auslagenwechsel für das Jiyu-Ippon- Kumite vorbereitet. Hier der möglich Wechsel von Kampfstellung links vorne zum Konter rechts vorne. Außerdem wird die Kontrolle



des Angreifers geübt. In diesem Beispiel wird der Angriff *Oi- Tsuki- Chudan* mit einem Ausweichschritt nach links hinten zu *Heisoku- Dachi* mit Stellungsrichtung 45° schräg zum Angreifer und

mit *Shuto* rechts abgewehrt, sofort darauf mit der offenen rechten Hand der Ellenbogen gesichert und dann mit *Mae- Mawashi- Empi* und Schritt rechts vor zu *Zenkutsu- Dachi* angegriffen. Das rechte vordere Bein muss knapp hinter das rechte Bein des Angreifers gesetzt werden. Beim Üben greift zur Sicherheit die Rechte das Revers und die Linke den Gi in der Höhe des Trizeps. Der



Angreifer kann mit einer scharfen Körperdrehung nach links hinten zu *Zenkutsu- Dachi* geworfen werden.

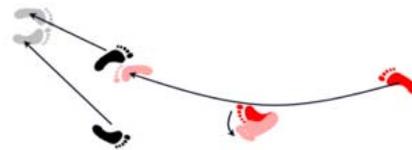




Das Beispiel endet wieder mit Kontrolle des Angreifers am Boden durch einen Armhebel und einem Tsuki.



Dieses Beispiel dient nur zur Techniks Schulung für Yoko-Geri-Ke-Komi, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Vorbereitung auf Ura-Mawashi-Geri. Der Angriff mit *Chudan-Oi-Tsuki* wird mit



Gedan-Barai und einen Schritt nach links hinten zu *Heisoku-Dachi* genau nach vorne abgewehrt. Danach wird mit *Yoko-Geri-Ke-Komi* zum Hals gekontert und im

Idealfall der Fuß wieder zu Heisoku-Dachi abgesetzt ohne dabei die Körperkontrolle zu verlieren. Die Schwierigkeit der Übung kann durch Höhe, besser die Tiefe der Stellung des Angreifers gesteuert werden.

Das Beispiel zwingt beim Ke-Komi das Knie extrem hochzuheben, da man sonst nicht über den Arm des Angreifers



kommt und weiter ist der Hals als Ziel nur mit einem starken Hüfteinsatz zu treffen, da ohne Hüfteinsatz nur hinter dem Rücken vorbeigetreten werden kann. Wird das Bein nach dem Fußstoß wieder zu Heisoku-Dachi abgesetzt und der Arm möglichst nicht bewegt, so stellt das eine hohe Anforderung an das Gleichgewicht und die Feinkoordination.



Angriff
Oi- Tsuki- Jodan
und Abwehr mit Sidestep zu
Heisoku- Dachi
nach links hinten, Abwehr
Age- Uke,



die Füße zeigen dabei nach
links vorne. Es folgt
Yoko- Geri- Ke- Age
und

Gegenangriff mit
Yoko-Empi
in *Kiba- Dachi*.

Achtung: Kontrolle beim *Empi*. Das rechte Bein des Verteidigers steht wieder hinter dem Rechten des Angreifers.



Zur Weiterführung kann das
Beispiel mit *Teisho- Uchi*
rechts zum Kinn fortgesetzt
werden. Danach wird wieder
das Revers und der Ärmel in
der Höhe des Trizeps gegrif-
fen und der Angreifer durch

eine kräftige Körperdrehung
nach links hinten geworfen.
Bei der Fallhilfe auf das eigen
Gleichgewicht achten! Das
Beispiel wird mit einem
Armhebel, einem *Tsuki* oder
mit beiden abgeschlossen.

Dieses Beispiel macht gerade
Anfängern viel Spaß, da das
Werfen hier problemlos ge-
übt werden kann. Interessant
ist die Geländehilfe „Partner“

beim Üben des *Yoko- Geri- Ke- Age*.

Vereinfachung für Anfänger:
Man kann sich am Angreifer
festhalten und hat ein Ziel.
(Achselhöhle) Mit etwas
Übung wird nicht mehr fest-
gehalten. Fortgeschrittene
weichen immer weiter nach
hinten aus und versuchen,
ohne Bewegung des Standbe-
ins, aus immer größerer Ent-
fernung zu treffen. Hier



werden so Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gelenkigkeit und Distanzgefühl sehr intensiv trainiert. Auch der Übergang zwischen den Stellungen und der Richtungswechsel wird geübt.

