



Die Wettkampferöffnung erfolgt nach der Verbeugung und einnehmen der Kampfstellung: Hier Hidari Henmi.



Nach Wechsel der Stellung zu Migi Henmi Dachi wird der Abstand durch Gefühl so hergestellt, dass ein mit dem linken Fuß nach vorne gleiten einen sicheren Stand ergibt.

In Yo Ryu Karate-Technik mit Konzentration auf den richtigen Abstand

von und mit Willi Donner, 6. Dan Karate DDK



Der linke Fuß bleibt leicht eingedreht. (T-Stellung) um dann mit rechts einen Mae Geri zur Verwirklichung zu bringen. Dieser Angriff soll eine Gegenreaktion erzeugen.



Mai Geri darf nicht zu stark die Mitte des Körpers treffen, weil der Gegenangriff nach leichten Zurückgleiten erwartet wird.



Kontrolliert mit der rechten Hand wird der Gegenangriff angenommen.



Der linke Fuß gleitet jetzt hinter den rechten Fuß. Mit der rechten Faust wird mit dieser Bewegung eine Technik auf die Leberkörperseite Tetsui ausgeführt.



Knapp über den Boden wird gedreht und mit einer sichelartigen Beinbewegung das vordere Standbein des Angreifers in Fußrichtung weitergefegt.



Mit dem Fall des Angreifers richtet sich mein Körper gleichzeitig auf und sucht den richtigen Abstand.



Blickkontakt ergibt das Gefühl für das weitere Übertragungsvermögen einer Technik.



Hier kann ein Fauststoß zum Kopf des noch liegenden Angreifers erfolgen.



Die ineinander übergehende Technikausführung endet mit kontrolliertem Blickfeld.



BUDO SCHULE
KAMINARI

Sportschule Kaminari,
Harffstraße 53, 40591 Düsseldorf
0211 / 77 47 07
Donner.Willi@online.de
www.kaminari.de