

# KAPITEL 7

## Fußtechniken

### Front-Kick

Beim Front-Kick handelt es sich um einen geraden Fußstoß nach vorn. Die Auftrefffläche ist der Fußballen.



7.1



7.2



7.3

**Bild 7.1** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.2** Sie reißen das Knie des tretenden Beines hoch, in diesem Fall das hintere Bein. Sie drehen die hintere Schulter nach vorne. Der Standfuß wird um 45° nach außen gedreht.

**Bild 7.3** Es erfolgt nun der Fußtritt. Ihre Hüfte ist in Richtung des Trittes nach vorne geschoben, um einen zusätzlichen Schub zu erhalten. Die Schulter ist vollständig in Richtung des Trittes eingedreht, die Fäuste bleiben während der gesamten Technik oben, um eine sichere Deckung zu gewährleisten. Die Zehen des tretenden Fußes sind angezogen, damit man optimal mit dem Fußballen trifft.



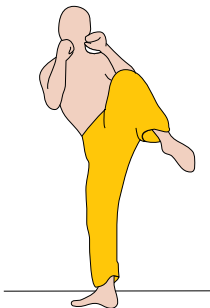
7.4



7.5

**Bild 7.4** Das tretende Bein wird so schnell wie möglich zurückgezogen, so dass Sie sich wieder in der Kickboxhaltung befinden.

**Bild 7.5 WICHTIG:** Wenn Sie die Technik in die Luft trainieren, ist unbedingt darauf zu achten, dass Sie das Knie nicht vollständig durchdrücken, da dies nur eine unnötige Abnutzung des Kniegelenks zur Folge hätte.



## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

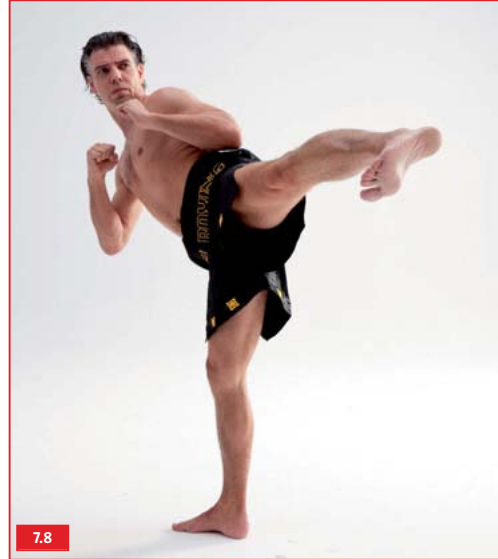
Der Tritt wird nur aus dem Kniegelenk geschonapt und es fehlt der Impuls aus der Hüfte.

### Korrekturmöglichkeit:

Trainieren Sie den Tritt gegen einen Widerstand. Versuchen Sie, Ihren Trainingspartner oder Sandsack nach vorne wegzudrücken. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Hüfte nach vorne drücken. Wenn das geklappt hat, versuchen Sie nun gegen den Widerstand dynamisch zu treten, und beobachten Sie, was passiert, wenn Sie den Tritt ohne und mit Hüftschub ausführen.

## Side-Kick

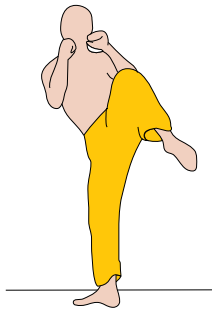
Der Side-Kick ist ein geradliniger Fußstoß, die Auftreffflächen sind Fußaußenkante und Ferse.



**Bild 7.6** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.7** Sie reißen das vordere Knie so hoch wie möglich, die Ferse ist dabei schon auf das Ziel gerichtet. Während des Hochreißen dreht sich der Standfuß nach hinten. Die Drehbewegung erfolgt über den Fußballen des Standbeins.

**Bild 7.8** Der Tritt erfolgt in einer geraden Linie. Die Fußhaltung des tretenden Beines ist so zu halten, dass Fußaußenkante und Ferse Auftrefffläche sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte in Richtung des Kicks mit eingedreht ist. Eine leichte Hohlkreuzhaltung kann helfen, die Hüfte in die richtige Position zu bringen. Achten Sie darauf, dass während der gesamten Technik die Armdeckung eng am Körper bleibt.





7.9



7.10

**Bild 7.9** Nach der Ausführung des Trittes ziehen Sie das Bein so schnell wie möglich wieder zurück. Achten Sie darauf, dass Ihre Deckung während der gesamten Technik oben bleibt. Ihr hinteres Standbein dreht zurück, und Sie begeben sich wieder in die Kampfhaltung.

**Bild 7.10 WICHTIG:** Für die Beschleunigung und zum Zweck der Täuschung ist es wichtig, das Knie so hoch wie möglich zu reißen. Wenn Sie diese Technik in der Luft trainieren, ist unbedingt darauf zu achten, dass Sie das Knie nicht vollständig durchdrücken, da dies nur eine unnötige Abnutzung für das Kniegelenk zur Folge hätte.

► **MENTALE HILFE:** Stellen Sie sich vor, dass sich Ihre Ferse auf einer geradlinigen Schiene befindet.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Der Tritt wird nicht geradlinig, sondern in einem Kreisbogen getreten.

### Korrekturmöglichkeiten:

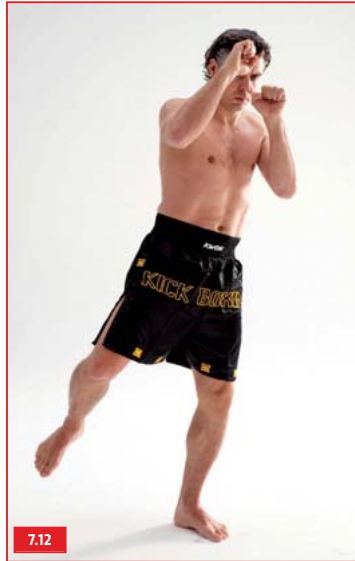
Stützen Sie sich an einer Wand ab, ziehen Sie Ihr Knie an, führen Sie den Tritt langsam und geradlinig durch. Wiederholen Sie die Übung mit einem Partner, schieben Sie ihn mit der Fußaußenkante von sich weg.

## Low-Kick

Der Low-Kick ist ein kreisförmiger Tritt, der auf den Oberschenkel des Gegners getreten wird. Die optimale Auftrefffläche ist das Schienbein.



7.11



7.12



7.13

**Bild 7.11** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.12** Sie gehen einen kleinen Schritt mit dem vorderen Bein nach vorne, danach wird das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert. Die Hüfte, das hintere Bein und der hintere Arm werden nach vorne gedreht.

**Bild 7.13** Ihr hinteres Standbein wird über den Fußballen nach hinten gedreht. Oberschenkel, Hüfte, Körperseite und Schwungarm sollten sich in einer Linie befinden. Der Schwungarm wird geradlinig zum Kopf des Gegners gestreckt. Der andere Arm wird zur seitlichen Deckung verwendet. Achten Sie darauf, dass über die Hüfte der Impuls für die Drehbewegung kommt.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Die Hüfte wird falsch eingesetzt, der Fußtritt verliert an Schlagwirkung und wird zu früh abgebrochen.

### Korrekturmöglichkeit:

Sie drehen sich einmal um die eigene Achse auf dem Fußballen eines Beines. Das andere Bein ist angewinkelt, wobei die Hüfte so weit wie möglich nach vorn gedrückt wird. Danach versuchen Sie, diese Bewegung mit einem Low-Kick zu wiederholen und konzentrieren sich nur auf Ihre Hüfte, die nach vorn drückt.



**Bild 7.14** Der Tritt sollte leicht von oben nach unten getreten werden. Sie nützen die Wucht des Trittes aus, um sich einmal um die eigene Körperachse zu drehen. Die Drehung erfolgt über den Fußballen des Standbeines. Sie müssen sich weiter drehen, da Sie versuchen, durch das Bein des Gegners hindurch zu treten. Achten Sie darauf, dass die Deckung mit den Armen beibehalten wird.

**Bild 7.15** Nachdem Sie sich nun einmal mit dem Tritt um sich selbst gedreht haben, begeben Sie sich in die Kampfhaltung zurück.

**Bild 7.16 WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass Sie während des Trittes den Blick auf Oberkörper und Brust des Gegners gerichtet haben. Denken Sie daran: Der Low-Kick hat dieselbe Distanz wie die Fausttechnik. Setzen Sie aus diesem Grund den Schwungarm zum Stören gestreckt zum Kopf des Gegners ein.

► **MENTALE HILFE:** Stellen Sie sich vor, Ihr Schienbein ist ein Schwert und Sie wollen damit ein Bambusrohr durchschlagen.

## Roundhouse-Kick – durchgedrehte Variante zum Körper oder Kopf des Gegners

Der Roundhouse-Kick ist ein kreisrunder Kick. Die Auftrefffläche ist das Schienbein oder der Spann. Er wird genauso getreten wie der Low-Kick, nur etwas höher.



7.17



7.18



7.19

**Bild 7.17** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.18** Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert. Das Knie des tretenden Beines ist angewinkelt. Ihr Oberkörper ist leicht zur Seite geneigt. Der hintere Schwungarm wird geradlinig nach vorn gestreckt, um die Deckung für den Kopf zu sichern.

**Bild 7.19** Im Moment des Auftreffens sollte das Bein vollständig gestreckt sein. Die Körperdrehung erfolgt über den Fußballen des Standbeines. Hüfte, Bein, die Seite des Oberkörpers und der Schwungarm sollten sich in einer Linie befinden.



7.20



7.21



7.22

**Bild 7.20** Sie nutzen die Wucht des Trittes, um sich einmal um die eigene Körperachse zu drehen. Achten Sie darauf, dass die Drehung so schnell wie möglich erfolgt, um dem Gegner so kurz wie möglich den Rücken zuzudrehen. Drehen Sie dabei den Kopf über die Schulter, um den Gegner aus den Augenwinkeln beobachten zu können.

**Bild 7.21** Nachdem Sie sich einmal mit dem Tritt um die eigene Achse gedreht haben, begeben Sie sich wieder in die Kampfhaltung.

**Bild 7.22** **WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass Sie während des Trittes die Hüfte nach vorn schieben.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Sie versuchen, sich auf dem ganzen Fuß zu drehen, was zur Folge hat, dass Sie das Knie des Standbeins verdrehen und der Tritt an Wucht verliert.

### Korrekturmöglichkeit:

Konzentrieren Sie sich darauf, sich mit einem Bein mehrfach um die eigene Achse zu drehen, wobei das Standbein durchgedrückt bleibt und beim anderen Bein das Knie angewinkelt wird. Die Drehung erfolgt natürlich auf dem Fußballen.



## Roundhouse-Kick – geschnappte Version zum Kopf des Gegners

Der Roundhouse-Kick wird halbkreisförmig getreten.  
Auftrefffläche ist der Spann.



**Bild 7.23** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.24** Sie verlagern das Gewicht auf das hintere Bein. Das vordere Knie wird nach oben gerissen und der Standfuß dreht sich nach hinten. Die Deckung bleibt während der Bewegung oben.

**Bild 7.25** Es erfolgt ein halbkreisförmiger Tritt aus dem Kniegelenk heraus. Die Hüfte dreht sich in Richtung des Trittes mit ein. Die Deckung wird aufrecht erhalten.

### WICHTIG

#### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Oft kommt es während der Ausführung dazu, dass man die Arme vom Körper wegstreckt, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die Folge ist, dass man die Deckung total vernachlässigt.

#### Korrekturmöglichkeit:

Ziehen Sie nur das Knie an. Achten Sie darauf, dass während dieser Phase die Deckung aufrecht erhalten bleibt. Danach setzen Sie das Knie ab und wiederholen die Übung, bis Sie ein Gleichgewichtsgefühl dafür haben. Führen Sie den Tritt vollständig durch. Achten Sie jedes Mal auf Ihre Armhaltung.



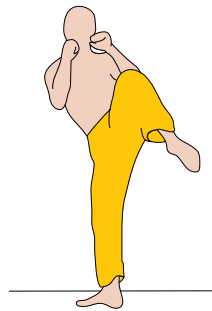
7.26



7.27

**Bild 7.26** Nach der Ausführung des Trittes wird der Tritt zurück geschnappt, und das Bein wird so schnell wie möglich wieder heruntergezogen. Sie befinden sich wieder in der Kickboxhaltung.

**Bild 7.27 WICHTIG:** Wenn Sie den Tritt in der Luft trainieren, sollten Sie darauf achten, dass das Knie nicht vollständig durchgestreckt wird, um es nicht unnötig zu belasten.



## Tornado-Roundhouse-Kick

Bei diesem Tritt handelt es sich um einen 360°-Sprungtritt. Die Auftrefffläche ist das Schienbein oder der Spann.



7.28



7.29



7.30

**Bild 7.28** Sie befinden sich in der Kickboxausgangshaltung.

**Bild 7.29** Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert und Sie beginnen, sich um das vordere Bein zu drehen.

**Bild 7.30** Während der Drehung springen Sie mit dem vorderen Bein ab und reißen das hintere Knie nach vorn.

**Bild 7.31** Das nach vorn gerissene Knie wird nach unten gezogen und das Absprungbein wird in kreisförmiger Bewegung nach oben gerissen. Der gesamte Oberkörper dreht sich in der Luft.

**Bild 7.32** Mit dem Schwung aus der Drehung heraus erfolgt ein kreisförmiger Tritt mit dem Absprungbein. Die Hüfte ist vollständig in Richtung des Trittes miteingedreht.

**Bild 7.33** Die Landung erfolgt mit dem hinteren Bein. Das tretende Bein wird unmittelbar nach dem Tritt nach unten

gezogen. Da man sich beim Tritt um die eigene Achse dreht, landet man in einer seitlichen Position. Achten Sie darauf, dass beim Landen Ihre Deckung aufrecht erhalten bleibt.

### WICHTIG

#### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Man kann mit dem Tritt nicht richtig zielen. Der Tritt wird entweder zu früh oder zu spät eingeleitet.

#### Korrekturmöglichkeit:

Führen Sie den Tritt nicht in der Luft aus, drehen Sie sich mit einem Schritt um die eigene Körperachse und führen dann den Tritt aus. Wenn das geklappt hat, führen Sie diese Bewegung mit einem kleinen Schritt aus.



7.31



7.32



7.33



7.34



7.35

**Bild 7.34** Aus der seitlichen Haltung begeben Sie sich so schnell wieder in die Kickboxausgangshaltung.

**Bild 7.35 WICHTIG:** Verwenden Sie den Kick nur im Kampf, wenn Sie die Ausführung hundertprozentig beherrschen.

## Hook-Kick

Der Hook-Kick ist ein halbkreisförmiger Tritt. Die Auftrefffläche ist die Ferse oder Fußsohle.



7.36



7.37



7.38



7.39

**Bild 7.36** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.37** Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert. Sie reißen das vordere Knie nach oben, dabei dreht sich das Standbein nach hinten. Die Deckung bleibt dabei am Körper.

**Bild 7.38** Sie ziehen das Knie ein wenig in Richtung Ihrer hinteren Schulter und beginnen, das Bein ein wenig durchzustrecken. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme zur Deckung oben bleiben.

**Bild 7.39** Das Bein wird nun in einer peitschenförmigen Bewegung zum Kopf des Gegners getreten. Ihr Standbein zeigt nun ganz nach hinten, der Oberkörper ist zurückgelegt.



7.40



7.41

**Bild 7.40** Nach Ausführung des Trites ziehen Sie das tretende Bein zurück und setzen es so schnell wie möglich wieder ab, so dass Sie sich in der Kampfhaltung befinden.

**Bild 7.41 WICHTIG:** Wenn Sie den Tritt in der Luft trainieren, achten Sie darauf, dass Sie das Knie nicht vollständig durchdrücken, da es eine unnötige Belastung für Ihr Knie wäre.

► **MENTALE HILFE:** Stellen Sie sich vor, Ihr tretendes Bein sei eine Peitsche.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

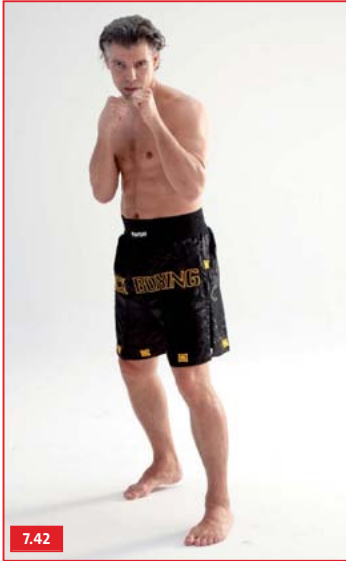
Die kreis- und peitschenförmige Bewegung des Trites wird falsch ausgeführt.

### Korrekturmöglichkeit:

Halten Sie die Hand eines Trainingspartners zur Stabilisation des Gleichgewichts. Führen Sie den Tritt erst in Höhe des Oberschenkels des Partners aus. Achten Sie darauf, dass der Tritt langsam ausgeführt wird, bis die Bewegungsabläufe stimmen. Danach führen Sie den Tritt in Höhe des Körpers vom Partner aus. Wenn dies beherrscht wird, lassen Sie die Hand des Partners los und trainieren die Technik schneller. Danach beginnen Sie den Tritt zum Kopf zu trainieren.

## Axe-Kick

*Beim Axe-Kick handelt es sich um einen Tritt, der von oben nach unten getreten wird. Die Hauptauftrefffläche ist die Ferse. Es kann aber auch mit der Fußsohle getroffen werden.*



7.42



7.43

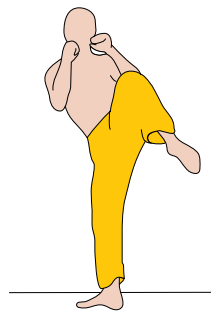


7.44

**Bild 7.42** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.43** Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert. Das hintere Bein wird am vorderen Standbein vorbei nach oben gerissen.

**Bild 7.44** Das Standbein ist leicht nach außen gedreht. Der Tritt wird von außen nach oben gerissen. Am höchsten Punkt reißen Sie das Bein geradlinig nach unten.





7.45



7.46

**Bild 7.45** Nachdem Sie das Bein geradlinig heruntergerissen haben, begeben Sie sich in die Kampfhaltung zurück. Die Deckung wird während des Absetzens nicht vernachlässigt.

**Bild 7.46 WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Deckung während der gesamten Durchführung aufrecht erhalten wird.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Der Tritt wird nicht hoch genug gerissen.

### Korrekturmöglichkeit:

Beim Axe-Kick wird eine gute Dehnung vorausgesetzt. Dehnen Sie Ihre Beinmuskulatur gründlich. Schwingen Sie das Bein locker nach oben, achten Sie darauf, dass die Bewegung locker und entspannt geschieht. Führen Sie diese Bewegung mehrfach in jedem Training aus. Nach wenigen Wochen werden Sie die gewünschte Höhe erreicht haben.



## Back-Kick

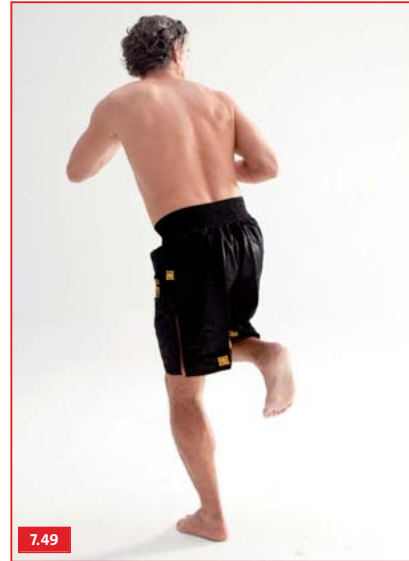
Der Back-Kick ist ein geradliniger Tritt nach hinten.  
Auftrefffläche ist die Ferse.



7.47



7.48



7.49

**Bild 7.47** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.48** Die Ferse des vorderen Fußes wird angehoben. Der Kopf wird nach hinten gedreht und das Ziel durch die Augenwinkel anvisiert. Zur gleichen Zeit erfolgt eine Drehung der Hüfte, wobei sich das vordere das und hintere Bein eindrehen.

**Bild 7.49** Das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert. Der Tritt erfolgt geradlinig nach hinten. Achten Sie darauf, dass der Tritt eng am Standbein vorbei geführt wird.

### WICHTIG

Der Tritt erfolgt zu spät und wird nicht geradlinig getreten.

**Korrekturmöglichkeit:**

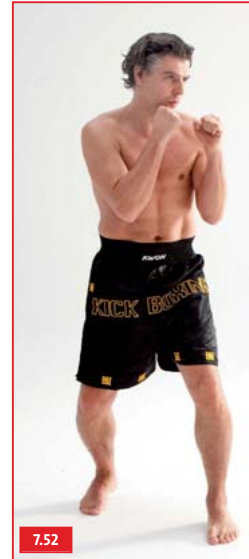
Stellen Sie sich vor eine Wand. Stützen Sie sich mit den Armen ab. Winkeln Sie ein Bein an und treten es gerade nach hinten. Drehen Sie Ihren Kopf über die Schulter, auf deren Seite der Tritt durchgeführt wird. Danach wiederholen Sie die ganze Technik. Ab dem Zeitpunkt, wenn Sie dem Gegner den Rücken zudrehen, muss der Tritt sauber nach hinten getreten werden.



7.50



7.51



7.52

**Bild 7.50** Das Bein wird auf geraden Weg nach hinten durchgetreten. Das Ziel wird weiter über die Schulter anvisiert. Halten Sie die Arme eng am Körper.

**Bild 7.51** Nach dem Tritt wird das Bein zurückgezogen und vorn abgesetzt. Der Blick ist weiterhin auf den Gegner gerichtet. Halten Sie Ihre Deckung mit den Armen aufrecht.

**Bild 7.52** Sie ziehen das vorn abgesetzte Bein nach hinten und befinden sich wieder in der Kampfhaltung.

**Bild 7.53** **WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Hüftdrehung so schnell wie möglich erfolgt, damit Sie dem Gegner so kurz wie möglich den Rücken zudrehen.

► **MENTALE HILFE:** Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Pferd, das nach hinten austritt.



7.53

**Möglicher Fehler bei der Ausführung:**

## Spinning-Hook-Kick

Beim Spinning-Hook-Kick handelt es sich um einen kreisförmigen Tritt, bei dem Sie sich einmal um die eigene Körperachse drehen. Auftrefffläche sind Ferse oder Fußsohle.



7.54



7.55



7.56

**Bild 7.54** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.55** Die Ferse des vorderen Fußes wird angehoben. Der Kopf wird nach hinten gedreht und das Ziel mit den Augenwinkeln anvisiert. Zur gleichen Zeit erfolgt eine Drehung mit der Hüfte, wobei sich das vordere und das hintere Bein eindrehen.

**Bild 7.56** Sie verlagern das Gewicht auf das vordere Bein, das andere Bein wird seitlich nach oben angezogen.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

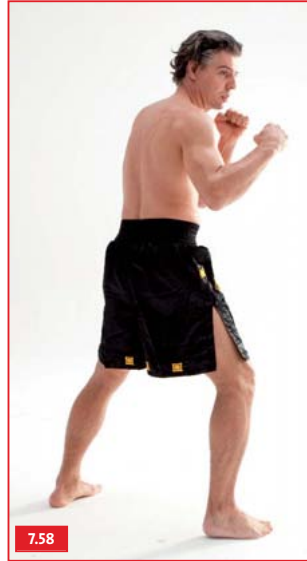
Das Bein wird zu spät oder zu früh durchgestreckt, was zur Folge hat, dass Sie Ihr Ziel verfehlen.

### Korrekturmöglichkeit:

Spalten Sie die Technik in Teilbewegungen auf. Drehen Sie sich mit dem Rücken zum Ziel. Visieren Sie das Ziel aus den Augenwinkeln an. Führen Sie nun den Tritt aus. Danach begeben Sie sich wieder in die Ausgangshaltung und wiederholen die Teilbewegung. Wenn die Teilbewegung korrekt durchgeführt wird, führen Sie den Tritt in seiner gesamten Bewegung aus, erst langsam, dann schnell.



7.57



7.58



7.59

**Bild 7.57** Das ausführende Bein wird in einer kreisförmigen Bewegung zum Kopf des Gegners getreten. Beim Auftreffen sollte der Fuß vollständig gestreckt sein. Der Oberkörper wird leicht nach hinten gelegt. Das Ziel wird weiter über die Schulter anvisiert.

**Bild 7.58** Nach dem Tritt wird das Bein zurückgezogen und vorn abgesetzt. Der Blick ist weiterhin auf den Gegner gerichtet. Halten Sie Ihre Deckung mit dem Armen aufrecht.

**Bild 7.59** Sie ziehen das vorn abgesetzte Bein nach hinten und befinden sich wieder in der Kampfhaltung.

**Bild 7.60 WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Deckung der Arme unbedingt aufrecht erhalten bleibt, wenn Sie das tretende Bein absetzen. In diesem Moment sind Sie für einen Konter des Gegners besonders gefährdet.



7.60

## Fußfeger (Sweep)

Ziel des Fußfegers ist es, das Gleichgewicht des Gegners zu stören. Auftrefffläche ist die Fußinnenkante.



7.61



7.62

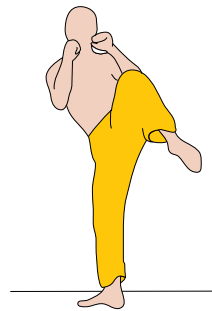


7.63

**Bild 7.61** Sie befinden sich in der Kampfhaltung.

**Bild 7.62** Sie verlagern das Gewicht auf das vordere Bein. Der hintere Arm wird in Richtung Kopf des Gegners gestreckt, gleichzeitig dreht sich die Hüfte in Richtung des Trittes. Das ausführende Bein ist leicht angewinkelt und wird in einer kreisförmigen Bewegung nach vorne gebracht.

**Bild 7.63** Das tretende Bein sollte beim Auftreffen durchgestreckt sein. Nach dem Auftreffen ziehen Sie das Bein nach oben. Die nach vorn gebrachte Hand drückt zusätzlich auf den Oberkörper des Gegners.





**Bild 7.64** Nach Ausführung des Fegers ziehen Sie das Bein zurück und begeben sich in die Kampfhaltung.

**Bild 7.65** Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Schwungarm einsetzen, wenn Sie fegen, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Denken Sie daran, dass die Distanz des Fegers die gleiche ist wie die der Faustschläge. Beachten Sie deshalb, dass Sie während der gesamten Aktion eine gute Deckung beibehalten.

► **MENTALE HILFE:** Stellen Sie sich vor, Sie spielen Fußball und treten den Ball mit der Fußinnenseite.

## WICHTIG

### Möglicher Fehler bei der Ausführung:

Der Tritt wird ohne Einsatz der Hüfte getreten.

### Korrekturmöglichkeit:

Achten Sie auf die Fußstellung des Standfußes. Nur wenn das Standbein nach außen zeigt, ist es auch möglich, die Hüfte einzusetzen.