

Yoko Geri

Yoko heißt auf Deutsch "seitlich". Folglich wird der Yoko Geri zur eigenen Körperseite getreten. Wir unterscheiden den Yoko Geri Kekomi vom Yoko Geri Keage.

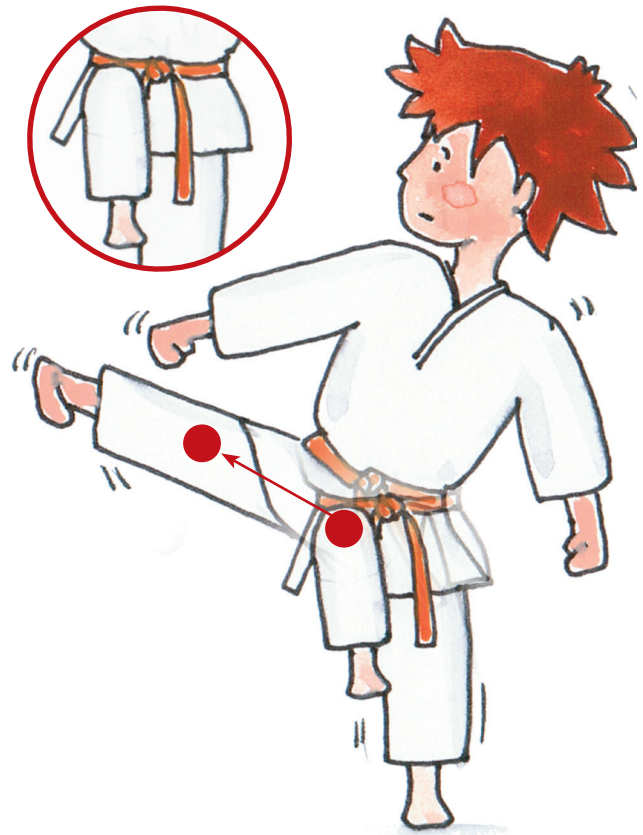
Der Unterschied bei beiden Fußtechniken liegt in der Position, die das Knie einnimmt vor der Beinstreckung. Auf den Bildern rechts zeigt der Junge oben die Ausholposition für Yoko Geri Kekomi und der Junge unten für Yoko Geri Keage. Bei Keage zeigt der Oberschenkel schon in die Richtung, die später der Fuß einschlagen soll. Beim Kekomi zeigt das Knie in dieselbe Richtung wie das Knie vom Standbein. Wird der Kekomi getreten, dann muss sich auch noch der Oberschenkel zur Seite bewegen. Beim Keage bewegt sich der Oberschenkel nur noch nach oben, nicht mehr seitlich.



Die Trefferfläche bilden bei beiden Yoko Geris die Außenkanten der Füße. Du musst aufpassen, dass aus dem Yoko Geri nicht ein seitlicher Mae Geri wird. Du kannst es nicht

verhindern, dass Dein Oberkörper ein wenig seitlich wegkippt in der Trittphase. Das ist schon o.k.

Den Yoko Geri kannst Du vorwärts im Zenkutsu Dachi ausführen. Aber auch, wenn Du Dich seitlich im Kiba Dachi bewegst. Yoko Geri Keage und Kekomi sind sich sehr ähnlich, sollten aber nie zusammen geübt werden. Das geht meistens schief.



Die Startpositionen für Kekomi und Keage sind unterschiedlich!
Beobachte auch Dein Knie beim Treten: beim Kekomi (oben) siehst du ganz deutlich, wie das Knie sich zum Ziel bewegt! Beim Keage bewegt sich das Knie (unten) nur nach oben und ganz wenig zur Seite.

