

Ausfall



- Vorderen Arm ganz durchstrecken, die Hand ist etwas oberhalb der Schulter.
- Vorderen Fuß anheben, Gewicht nach vorne verlagern, wie zum Schritt vor.
- Standbein plötzlich und kräftig durch strecken, hinteren Arm (falls angewinkelt) zur Erhaltung der Balance nach hinten fallen lassen.
- Vorderen Fuß aufsetzen, Knie durch beugen bis vorderer

Unterschenkel senkrecht zum Boden ist und mit dem Oberschenkel etwa einen rechten Winkel bildet.

- Zum Aufstehen: mit vorderem Bein vom Boden abdrücken, mit hinterem Bein nach hinten „ziehen“, vorderen Fuß so aufsetzen, dass dabei die normale Fechtstellung erreicht wird.

Checkliste:

- Arm muss vor Beginn des Ausfalls ganz durch gestreckt sein: „Erst die Arme, dann die Beine“.
- Ausfall machen, keinen „Umfall“: Körperschwerpunkt bleibt tief, Impuls kommt aus der Streckung des Standbeins.
- Hinterer Fuß soll Bodenkontakt halten und nicht nachgezogen werden, er ist der „feste Punkt“ an dem man sich wieder zurückzieht.
- Nicht zu lang und nicht zu kurz: Balance muss erhalten bleiben und Aufstehen muss möglich sein, Merkpunkt rechter Winkel im Ausfallbein; gleichzeitig aber den Ausfall so lang wie möglich machen, um möglichst nah an den Gegner zu kommen.
- Fußstellung: rechter Winkel zwischen Füßen sollte erhalten bleiben, vorderer Fuß gerade auf den Gegner zeigen.

Sprung vor

- Mit vorderem Fuß einen kleinen „Kick“ nach vorne machen, dabei mit dem hinteren Fuß vom Boden abstoßen.
- In der Luft wieder in Fechtstellung gehen, mit beiden Füßen gleichzeitig wieder landen.

Checkliste:

- Der Bewegungsimpuls nach vorn kommt hauptsächlich aus dem „Kick“, der Impuls nach oben aus der Streckung des hinteren Beins.
- Der Sprung sollte flach, klein und kurz sein, etwa so lang wie ein normaler Schritt vorwärts.

Sprung zurück

- Hinteren Fuß anheben und wie beim Schritt zurück nach hinten bewegen, dabei mit vorderem Bein vom Boden abstoßen.
- In der Luft wieder in Fechtstellung gehen, mit beiden Füßen gleichzeitig wieder landen.