

# Der Mae-Geri

Wolf-Dieter Wichmann



Hagedorn-Wichmann  
DM 1971



Der schlägt ein



Abstand zu weit-  
Mae-Geri gestreckt in die  
Luft



Abstand ideal-  
Die Energie kann übertra-  
gen werden

Es gibt nicht viele Techniken im Shotokan, die so kompromisslos klar sind und heutzutage so wenig beherrscht werden, wie der Mae-Geri. In den frühen Jahren des Ippon-Karate, also in den sechziger bis achtziger Jahren war der Mae-Geri eine der Ippontechniken.

Japanische Wettkämpfer wie Hirokazu Kanazawa, Keinosuke Enoda, Hiroshi Shirai, Hideo Ochi oder Mikio Yahara sind untrennbar mit dem „ultimativen Mae-Geri“ verbunden. In Europa waren es Horst Handel, Bobby Pointon, Frank Brennan, Rüdiger Weckerle und Norbert Dalkmann. Und viele, die ich hier nicht aufzähle!

WAS macht den „ultimativen Mae-Geri“ aus und warum ist er heute aus dem Wettkampf so gut wie verschwunden und in der Grundform (Kihon und Kumite) kaum noch wirklich beherrscht?

***Der „ultimative Mae-Geri“ funktioniert wie der Schnitt eines Samurai-Schwertes.***

Vom Ziehen des Katana bis zu seinem Zurückstecken in die Scheide ist es **-eine fließende Bewegung-**, die durch keinen Gedanken gestört wird. Wie erreicht der Schwertkämpfer das? Durch jahrelanges Üben der **richtigen** Bewegung. Und durch das Training, die Bewegung ohne nachzudenken, ohne zu korrigieren auszuführen.

Sprich: Tausende von Wiederholungen. So wie „wir Alten“ das aus dem japanischen Training kennen.

Die Biomechanik des Mae-Geri ist einfach: Das Knie ist ein Scharniergelenk und kann daher nur eine kreisförmige Bewegung ausführen. Um also eine Streckbewegung zum Ziel hin zu erreichen, müssen andere Gelenke (Hüfte und Fußgelenk) so mit der Kniebewegung koordiniert werden, dass das Auftreffen in einem effektiven Winkel erfolgt. Dabei muss ein Kompromiss zwischen „höchster



Übung zum Mae-Geri  
Treten und Treffen in kurzer Distanz



Ideale Ausgangsposition:  
Knie ist oben, Hüfte über dem Schwerpunkt nach vorne, Unterschenkel weitestgehend zurückgezogen



So kann der Mae-Geri „einschlagen“ bevor der Gegner ausweicht



Das „richtige Angreifen“ kann in jeder Stufe trainiert werden!

Effektivität“ (waagrechtes Auftreffen) und größtmöglicher Geschwindigkeit geschlossen werden.

Je schräger das Ziel (i.d.R. der Bauch) getroffen wird, desto weniger Energie kann übertragen werden. Je direkter der Fuß von unten ins Ziel trifft, desto schneller kann der Tritt ausgeführt werden.

Der Lernende(Übende) ist ein sich ständig korrigierendes System. Zu Anfang und in der Regel korrigiert der Trainer. Je früher aber der **Übende selbst** seinen Fortschritt erfährt, desto effektiver ist jede Wiederholung! Was das bei 1000-10.000 (und mehr) Wiederholungen heißt, muss man niemandem erklären.

Aber wie erfährt der Übende seinen Lernfortschritt *wirklich* selbst?

### **Nur durch das Auftreffen auf ein Ziel!!**

Nur wenn er bei jedem Tritt den Winkel des Auftreffens und die „wirksame Energieübertragung“ **spürt**, kann er sich selbst bei jeder Wiederholung korrigieren.

Das heißt im Klartext:

Schon der Weißgurt muss mit dem Treffen am Bauch vertraut gemacht werden! Mit zunehmender Effektivität (also damit auch Verletzungsmöglichkeit des Partners) steigt aber auch damit seine Kontrolle (Dosierung). Wie oft scheitert ein Braun- oder Schwarzgurt an der Aufgabe, einen Schwächeren dosiert zu treffen?! Häufig führt es zu unnötiger Härte oder Rumwischen in der Luft.

Ich fasse nochmal zusammen:

Nur durch Tausende von Wiederholungen und diese mit der Aufgabe des „Treffens“ gelingt der Mae-Geri so, dass er effektiv angewandt werden kann.

Entscheidend für die Effektivität ist der ideale Auftreffwinkel (aus Geschwindigkeit und Richtung der Bewegung)

Ein grundsätzlicher Fehler der dabei gerne gemacht wird, ist der, dass man denkt, der Mae-Geri sei ein

Tritt über eine *lange* Distanz. Wenn die richtige Distanz überschritten wird, ist das Knie beim Auftreffen nahezu gestreckt und die biomechanische Energie fast verbraucht.

Der Kniewinkel beim Auftreffen sollte beim Anfänger kaum 100° übersteigen. Können koordinieren die *Hüftbewegung* derart, dass sie auch noch mit weitaus gestreckterem Bein effektiv auftreffen können.

***Ach so-  
warum der Mae-Geri heute kaum noch im Wettkampf getreten wird?***

Weil er zu wenig geübt wird, um effektiv zu sein.

Weil das *wesentliche* Kriterium der Kampfrichter nicht mehr die Effektivität einer Technik sondern nur ihr optisches Vorhandensein ist.

Weil dem „richtigen Mae-Geri“ trotzdem, auch nach dem Treffen, mit falscher Abwehr aufs Schienbein geschlagen wird.

***Trainingstipps:***

Übung im Stand auf kurze Distanz: beide Partner fassen sich an den Ellbogen und treten in diesem Abstand! (siehe Bild 5).

Das kann sowohl im Stand wie auch im Gehen ausgeführt werden.

Treten über eine Bank (hilfsweise ein Partner in der Bankposition) zum Bauch eines Partners. Dies führt zu einer frühen Kniehebung

Der *Verteidiger* führt vor dem Mae-Geri des Angreifers einen Gyaku-Zuki aus und geht dann sofort mit einem Schritt zurück. Dadurch ist die Distanz für den Angreifer ideal kurz und er lernt unmittelbar (ohne lang nachzudenken) zu treten.

Mae-Geri gegen ein Polster an der Wand, um die Fixierung des Fußgelenks und den Fuß- bzw. Zehenwinkel zu trainieren.

Viel Erfolg beim Training einer alten (geheimen) Erfolgstechnik!