Technik-Leitbilder Fußarbeit

Stellung:
-das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, evtl. ist das vordere Bein etwas mehr belastet
-die Beine sind gebeugt („gespannte Federn“)
-die Füße sind mindestens eine Schulterbreite voneinander entfernt
-die Füße stehen leicht zweispurig
-die Fußsohlen berühren komplett den Boden
-der vordere Fuß zeigt nach vorne zum Gegner oder leicht nach außen
-der hintere Fuß zeigt 45 – 90 Grad zur Seite
-die Knie werden nach außen gedrückt

Grundsätzliches:
-die Füße werden gesetzt, sie schleifen nicht über den Boden
-der Oberkörper bleibt während der Schritte auf der gleichen Höhe

Halber Schritt vorwärts:
Der vordere Fuß wird um ca. eine Fußlänge nach vorne gesetzt (die Ferse berührt als erstes den Boden), dann wird der hintere nachgestellt, so dass die Stellung wieder die gleiche ist.

Halber Schritt rückwärts:
Der hintere Fuß wird um ca. eine Fußlänge nach hinten gesetzt, dann wird der vordere nachgestellt, so dass die Stellung wieder die gleiche ist.

Halber Schritt seitwärts (rechts oder links):
Der in Bewegungsrichtung stehende Fuß wird um ca. eine Fußlänge in die beabsichtigte Richtung gesetzt, dann wird der andere nachgestellt, so dass die Stellung wieder die gleiche ist.

Einfacher Schritt vorwärts:
Der hintere Fuß wird nach vorne vor den bislang vorderen Fuß gesetzt, wobei sich die Auslage ändert. Das heißt war zu Beginn der linke Fuß vorne, befindet sich nun der rechte Fuß vorne. Die Drehung des zunächst vorne liegenden Fußes erfolgt auf dem Fußballen. Der Schritt kann auch diagonal vorwärts erfolgen, so dass keine Drehung dieses Fußes erforderlich ist.

Einfacher Schritt rückwärts:
Der vordere Fuß wird nach hinten gesetzt, wobei sich die Auslage ändert. Das heißt war zu Beginn der linke Fuß vorne, befindet sich nun der rechte Fuß vorne. Die Drehung des zunächst hinten liegenden Fußes erfolgt auf dem Fußballen. Der Schritt kann auch diagonal rückwärts erfolgen, so dass keine Drehung dieses Fußes erforderlich ist.

Doppelter Schritt vorwärts:
Der hintere Fuß wird schräg nach vorne außen gesetzt, wobei die Fußspitze bereits wieder auf den Gegner weist. Dann wird der vormals vordere Fuß seitlich nach außen gesetzt, so dass sich die Auslage ändert und der Fechter wieder auf den Gegner ausgerichtet ist. Durch diesen Schritt weicht der Fechter seitlich aus der Angriffsrichtung des Gegners aus.

Will man auf die Seite des vorderen Fußes ausweichen, wird dieser schräg nach vorne außen gesetzt und der hintere folgt wie vorher beschrieben.

Doppelter Schritt rückwärts:
Der hintere Fuß wird schräg nach hinten außen gesetzt, wobei die Fußspitze bereits wieder auf den Gegner weist. Dann wird der vordere Fuß seitlich nach hinten außen gesetzt, so dass sich die Auslage ändert und der Fechter wieder auf den Gegner ausgerichtet ist. Durch diesen Schritt weicht der Fechter wieder seitlich aus der Angriffsrichtung des Gegners aus.

Will man auf die Seite des vorderen Fußes ausweichen, wird dieser schräg nach hinten außen gesetzt und der hintere folgt wie vorher beschrieben.

Ausfall:
Der vordere Fuß wird durch die ruckartige Streckung des hinteren Beines um ein bis zwei Fußlängen nach vorne gebracht.

Hüftdrehung auf der Stelle:
Durch Druck vom hinteren Bein ausgehend wird eine Drehung um die Hochachse ausgeführt. Dabei wird auch die Spitze des vorderen Fußes nach außen gedreht und die Ferse des hinteren Fußes hebt sich. Ist die Ausgangsstellung bereits mit der Fußspitze nach außen braucht keine Drehung des Fußes erfolgen.

Nachstellschritt vorwärts:
Der hintere Fuß wird an den vorderen gestellt, wonach dieser so weit nach vorne gesetzt wird, dass die ursprüngliche Stellung wieder eingenommen wird.

Nachstellschritt rückwärts:
Der vordere Fuß wird an den hinteren gestellt, wonach dieser so weit nach hinten gesetzt wird, dass die ursprüngliche Stellung wieder eingenommen wird.

Übersetzschritt vorwärts:
Der hintere Fuß wird vor den vorderen gesetzt, ohne die Körperausrichtung oder die Fußstellung zu verändern. Dann wird der nun hinten stehende Fuß nach vorne gesetzt, so dass die ursprüngliche Stellung wieder eingenommen wird.

Übersetzschritt rückwärts:
Der vordere Fuß wird hinter den rückwärtigen gesetzt, ohne die Körperausrichtung oder die Fußstellung zu verändern. Dann wird der nun vorne stehende Fuß nach hinten gesetzt, so dass die ursprüngliche Stellung wieder eingenommen wird.

Kreuzschritt:
Bei einer angenommenen Fechtstellung links vor wird der hintere (rechte) Fuß diagonal über die Gefechtslinie nach links vorne gesetzt. Dabei wird die Fußspitze auf den Gegner ausgerichtet. Anschließend wird die Stellung wieder auf den Gegner ausgerichtet. Dies kann durch eine Drehung um den jetzt vorderen Fuß oder durch einen doppelten Schritt des nun hinteren Fußes erfolgen.

Der Kreuzschritt kann auch mit dem vorderen Fuß gemacht werden. Dazu wird einfach der vordere Fuß quer über die Gefechtslinie zur anderen Seite gesetzt und die Stellung wieder auf den Gegner ausgerichtet.

Sprung vorwärts:
Die Ausführung erfolgt analog des halben Schrittes vorwärts, nur dass das hintere Bein den Körper in einen kurzen Vorwärtssprung drückt, so dass kurzfristig beide Füße den Bodenkontakt verlieren. Die Bewegungsamplitude ist flach und der Sprung relativ kurz zu halten.

Sprung rückwärts:
Die Ausführung erfolgt analog des halben Schrittes rückwärts, nur dass das vordere Bein den Körper in einen kurzen Rückwärtssprung drückt, so dass kurzfristig beide Füße den Bodenkontakt verlieren. Die Bewegungsamplitude ist flach und der Sprung relativ kurz zu halten.

Drehung nach außen:
Der hintere Fuß wird nach hinten in Richtung des Rückens gesetzt, wobei der vordere Fuß die Drehachse bildet. Die Drehung erfolgt meist um 45 Grad, 90, 135 und 180 Grad sind aber ebenfalls möglich.

Drehung nach innen:
Der hintere Fuß wird in Richtung der Vorderseite des Fechters gesetzt, wobei der vordere Fuß die Drehachse bildet. Die Drehung erfolgt meist um 45 Grad, 90, 135 und 180 Grad sind aber ebenfalls möglich. Im Unterschied zum einfachen Schritt vorwärts erfolgt kein Auslagewechsel, sondern die Stellung wird in die neue Blickrichtung ausgerichtet.