

# Die wichtigsten Fußtechniken

Das Knie wird bei fast allen Tritten zunächst nach oben gezogen - dadurch weiß der Gegner bis zur vollständigen Ausführung des Trittes nicht, welcher der vielen Tritte ihn nun treffen wird und kann sich daher logischerweise auch nicht auf den kommenden Tritt vorbereiten! Dieser Vorteil wird vermindert, wenn man sich für die kraftvollere Variante entscheidet und den Tritt mit dem hinteren Bein ausführt.



**‘Chuen Sam Toi’ - Chuan Xin Tui - 穿心腿 = Der Vorwärtsfußtritt (wörtl. „Herz durchbohrender Tritt“)**

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird (mit der Hacke) gerade nach vorne getreten.

=> Energie nach vorne!

Wichtig: Damit ich den chin. Herzbereich wirklich "durchbohren" (kraftvoll treten) kann, muss ich kurz vor dem Aufprall der Hacke die Hüfte nach vorne bewegen. Hier wird "das mittlere Tor geschlossen".



**‘Liu Yam Toi’ - Liao Yin Tui - 撩陰腿 = Der Halbkreisfußtritt (wörtl. „Tür-Zu-Tritt“ oder „Genitalientritt“)**

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird die Hüfte seitlich eingedreht.

Der Tritt erfolgt seitlich und addiert die Kraft der Beine (Strecker) mit der Kraft der Hüftdrehung.

Damit der Tritt nicht "eingefangen" kann, wird das Bein nach dem Tritt durch eine "Schnapp-Bewegung" zurückgezogen und ist nun für die nächste Attacke bereit. Hier wird "das untere Tor geschlossen".



### **‘Bai Lin Toi’ - Bai Lian Tui - 擺蓮腿**

**= Der gestreckte Beinschwinger („Lotus-Tritt“)**

Das Bein wird gestreckt in die Höhe "katapultiert". Hat es die entsprechende Höhe erreicht, wird die Hüfte schnell eingedreht (von innen nach außen oder von außen nach innen). Dadurch wird das kraftvoll gestreckte Bein wie eine Peitsche dem Gegner entgegen "geschleudert". Eine vernichtende Kraft die durch einen Zug des Beines nach unten noch verstärkt wird.



### **‘Gua Choeng Toi’ - Gua Cheng Tui - 掛撐腿**

**= Der Seitwärtstritt**

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird die Hüfte seitwärts in Richtung des Ziels eingedreht. Der Tritt erfolgt mit der Hacke welche sich durch die Hüftdrehung "in den Gegner hinein bohrt". Das Hauptangriffsziel ist das Knie des Gegners. Kleine Anekdote: Dies war der Lieblingstritt von Bruce Lee.

=> Kraftübertragung zur Seite  
(von der Hüfte aus gesehen)

Der im Kampfsport vorkommende hohe Seitwärtsfußtritt (Sidekick) kommt in unseren Stil nicht vor, da er zu großen Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken führen würde.



**‘Shuen Fung Toi’ - Xuan Feng Tui - 旋風腿 = Der Tornadotritt (Three-Sixty)**

Das Knie wird nach oben gezogen und blockt einen mögl. gegnerischen Tritt. Körper wird gedreht (der Oberkörper arbeitet hier wie eine "Feder" die aufgezogen wird) dadurch bekommt die Hüfte besonders viel Kraft. Diese Kraft wird genutzt um das andere Bein gestreckt im Sprung (seitlich) gegen das Ziel zu schleudern (wie beim ‘Bai Lin Toi’).

Wie bei allen Tritten sollte auch bei diesem Drehtritt das Ziel (wenn überhaupt) nur minimale Zeit aus den Augen gelassen werden => also schnell drehen!



**‘Tsa Toi’ - Zha Tui - 扎腿 = Der Knietritt  
oder auch Dreiecktritt (wörtl.  
„Durchdringender Tritt“)**

Das Knie wird nach oben gezogen und der Fuß leicht schräg nach außen gedreht. Danach "stampft" die Hacke mit aller Kraft der Beinstrecker gegen das Knie des Gegners und zerstört dieses!

Dieser Tritt kann aber auch hervorragend, dazu genutzt werden einen gegnerischen Tritt abzuwehren oder gar im Ansatz zu blockieren.



**'Sab Tsi Toi' - Shi Zi Tui - 十字腿**  
**= Der Spanntritt (wörtl. „Kreuztritt“)**

Das Knie wird nach oben gezogen und die Spitze (mit Spann) des gestreckten Fußes trifft den Gegner mit einer "Schnappbewegung" im Genitalbereich. Ähnlich wie beim 'Bai Lin Toi' wird hier "das untere Tor geschlossen".

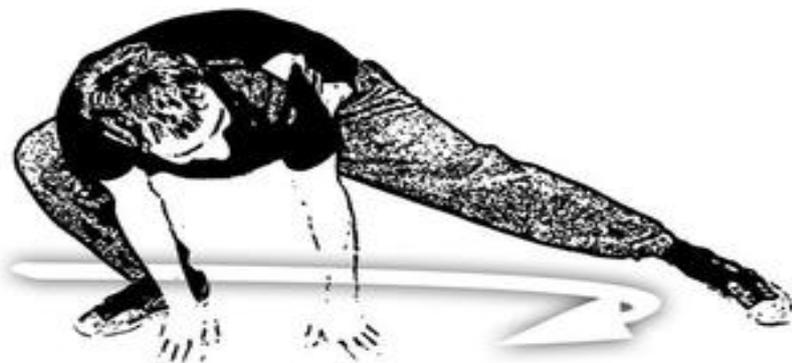


**'Tsau Toi' - Jiu Tui - 揪腿**  
**= Der Beinfeger (wörtl. „erfassender Tritt“)**

Alles passiert gleichzeitig: Die Hüfte dreht sich seitlich ein - das Bein streckt sich - der Fuß ist wie eine "Sichel" geformt, sprich die Fußspitze ist angezogen. Trifft dieser Angriff das Standbein des Gegners, hebt er den Fuß des Gegners leicht an (dieser verliert den Halt) und schleudert das Bein weg. Der Gegner fällt spontan zu Boden!

**'Sou Tong Toi' - Sao Tang Tui - 掃堂腿 = Der tiefe Beinfeger (wörtl. „die Halle fegender Tritt“)**

Der gesamte Körper dreht sich seitlich ein und "schwingt herum" - das Bein streckt sich - die Fußspitze ist angezogen - so trifft



dieser Angriff das Standbein des Gegners, so dass das Standbein des Gegners den Halt verliert und der Gegner wieder zu Boden fällt.