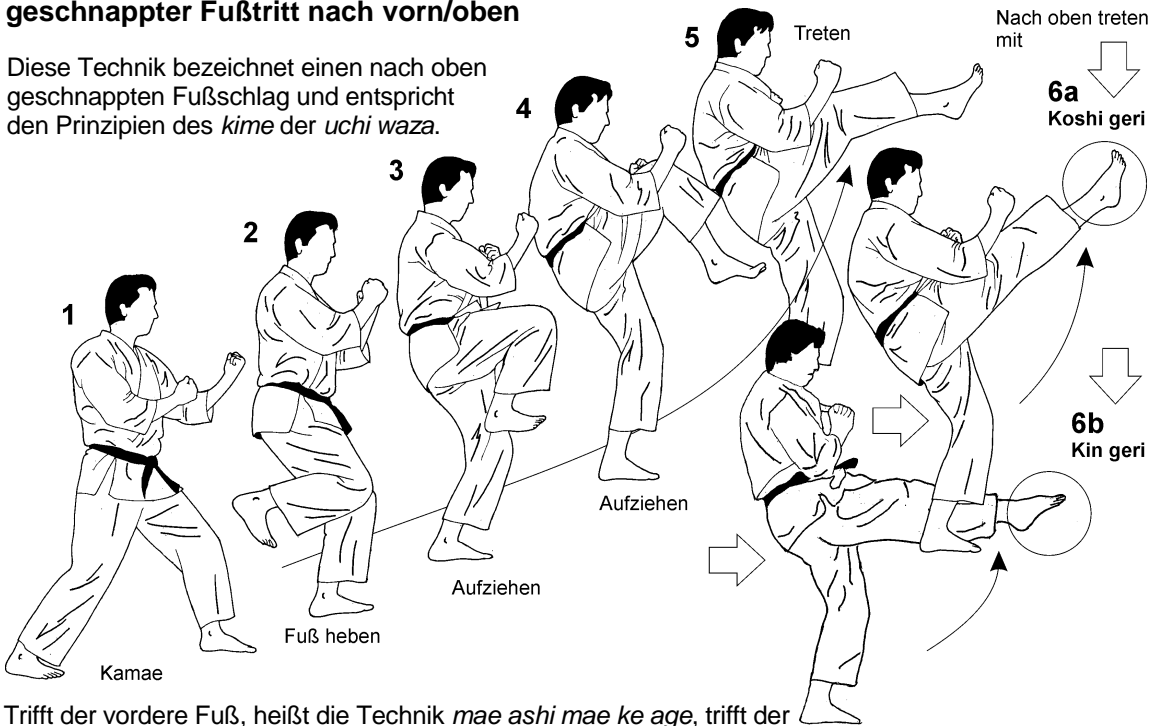


Mae ke age 前蹴上

geschnappter Fußtritt nach vorn/oben

Diese Technik bezeichnet einen nach oben geschnappten Fußschlag und entspricht den Prinzipien des *kime* der *uchi waza*.



Trifft der vordere Fuß, heißt die Technik *mae ashi mae ke age*, trifft der hintere Fuß nennt man die Technik *ushiro ashi mae ke age*.

Der tretende Fuß wird so angezogen (2), dass der Übende das Gefühl hat, die Ferse in den Bauch zu ziehen (3). Das Standbein bleibt leicht gebeugt und mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Nun wird der Fuß um das Kniegelenk herum nach vorne/oben geschlagen (4 und 5). Man trifft das Ziel von unten nach oben mit *koshi* (6a) oder mit *haisoku* (6b).

Die Technik erfolgt in der Ausatmung, die Muskulatur wird im Moment des Treffens nicht bewusst gespannt. Die Energieübertragung im *kime* erfolgt durch das schnelle Zurückziehen des tretenden Fußes (Streck- und Gegenstreckmuskeln bewirken dadurch eine Endspannung im Auftretmoment). Der Fuß wird danach bis neben das Knie des Standbeins zurückgezogen und die Hüfte wieder zurückgenommen, so dass die Körperhaltung wieder im Gleichgewicht ist.

