

## Kiri kaeshi

„Kiri kaeshi“ bedeutet Fußwechsel auf der Stelle, also ein Wechsel in die andere Auslage ohne Wendung. Es gibt zwei Möglichkeiten: Beim „Wechsel vorne“ wird der hintere Fuß auf die Höhe des vorderen Fußes gesetzt, dann der andere Fuß zurückgesetzt. Beim „Wechsel hinten“ wird der vordere Fuß auf die Höhe des hinteren Fußes zurückgesetzt, dann der andere Fuß vorgesetzt.

Achtet zum Vergleich der beiden Möglichkeiten auf den Zaunpfosten im Hintergrund. Wichtig ist auch bei diesem Wechsel, dass die Zwischenposition nicht durch ein Abdrücken des bewegten Beines eingenommen wird, sondern durch ein Heranziehen mit Hilfe der Bauchmuskulatur und der Muskeln des am Platz bleibenden Beines.

„Fußwechsel vorne“ (für das Training von Rückwärtsbewegungen)



„Fußwechsel hinten“ (für das Training von Vorwärtsbewegungen)



Im Vergleich:

Bei Ten no kata wechseln wir ebenfalls die Auslage, nehmen dazwischen aber immer ‚Yoi dachi‘ ein – der Körperschwerpunkt wird mit der Technik abgesenkt und beim Aufstehen wieder angehoben. Bei ‚kiri kaeshi‘ bleibt dagegen der Körperschwerpunkt beim Wechsel tief.



## Ten no kata (mit kiri kaeshi)

In dieser Form werden alle Techniken der Ten no kata nacheinander mit ‚kiri kaeshi‘, also ohne Aufstehen in ‚Yoi‘ ausgeführt. Die Techniken des ersten Abschnitts (tsukis) werden mit ‚Fußwechsel hinten‘ ausgeführt, die Techniken des zweiten und dritten Abschnitts werden mit ‚Fußwechsel vorne‘ ausgeführt. Auf diese Weise bleibt die Bewegungsdynamik der Techniken erhalten.

Besonders beachten:

Es gibt keinen Beinwechsel beim Übergang von links jodan oi-zuki zu rechts chudan gyaku-zuki (5. Technik). Hier wird in der Zwischenbewegung nur das linke Bein in neko-ashi-dachi zurückgezogen, mit dem gyaku-zuki erfolgt die Beinstreckung in zenkutsu-dachi.

Anregung:

Ten no kata mit Schrittwechseln in entgegengesetzter Bewegungsdynamik ausführen. Also: Die Tsukis mit Rückwärtsbewegung (also ‚Fußwechsel vorne‘) und die Uke-Kombinationen nach vorne (also ‚Fußwechsel hinten‘). Das Üben eines Ablaufs mit Umkehrung der Bewegungsdynamik wird ‚Go-Form‘ genannt.