

# Der Fauststoß

(Mirco Berwing)

Es gibt viele Darstellungen und Beschreibungen über die Wirkung und Ausführungsweise eines "richtigen" Fauststoßes. Bruce Lee z.B. hatte seine eigene Theorie des Fauststoßes und wurde berühmt mit seinem [Inch-Punch](#). Doch welche von den vielen Erklärungen ist nun die "richtige"? Viele sehen ihre Erklärung als die ultimative. Ist nicht letztendlich entscheidend, welchen Wirkungsgrad ein Fauststoß hat, den jemand ausführt? Doch eines kann man beim Fauststoß nicht, die Physik und Mechanik vernachlässigen. Im folgenden u.a. auch ein Artikel (Vorabdruck aus dem Black Kenpo Book von Mirco Berwing), der etwas zur Drehung der Faust beim Stoß aussagt, zu der man in wenigen Büchern etwas findet. Außerdem ist es zugleich die Antwort auf eine Frage aus unserem Kenpo Forum. Wir werden in loser Folge demnächst weitere Aspekte zum Fauststoß beleuchten.

---

<u>Straight Thrust Punch</u>	Vertical Thrust Punch	Jab	Straight Snap Punch	Vertical
	Snap Punch			
Hook Punch	Uppercut Punch	Lifting Back Knuckle	Chopping Punch	

---

## Straight Thrust Punch ([Video](#))

[Grundregeln](#)

[Ausführung](#)

[Faustdrehung](#)

[Zurückreißen](#)

Ist der Punch, im japanischen auch Tsuki, in vielen Stilen die Hauptwaffe, so ist sie im Kenpo eine von vielen. Doch die Ausführung dieser Technik ähnelt sich in fast allen Stilen, denn es gibt nur wenige physikalische Gesetze nach denen er funktioniert und die muss man beachten. Der Straight Punch wird als schnelle, gerade und starke Technik ausgeführt, in der Grundschule meist von der Hüfte, in der Anwendung jedoch von jedem Ort möglich, an dem sich die Faust gerade befindet.

### Grundregeln für den Punch

Folgende Regeln sollten bei der Ausführung beachtet werden:

<b>1. Konzentration</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• die Ausgangsstellung sollte immer flexibel und locker sein</li><li>• unverkrampfte Haltung der Faust ist immer eine gute Ausgangslage für eine schnelle Reaktion</li><li>• eine zu verkrampfte Fausthaltung z.B. bedeutet fast immer, dass sich die Anspannung der Hand auf den ganzen Arm fortsetzt und somit durch die vielen Muskeln, die angespannt sind, eine schnelle Reaktion verlangsamen</li><li>• die ganze Konzentration, liegt auf den Moment des Auftreffens, hier erfolgt auch erst</li></ul>
-------------------------	---

	<p>die volle Anspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diese Konzentration ist nur durch Übung zu erlernen, nicht durch das bloße Wissen darum!</li> </ul>
<b>2. Bewegungsrichtung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten, ist immer eine Gerade! Das ist auch unser effektivster Weg.</li> <li>• die gerade Bewegung kann dann erzeugt werden, wenn der Unterarm bei der Vorwärtsbewegung bis zuletzt die Hüfte streift und dabei der Unterarm nach innen gedreht wird</li> <li>• man denke bei der Ausführung nicht an die Faust, sondern an den Ellbogen, er stößt die Faust nach vorn</li> </ul>
<b>3. Geschwindigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straight Punch hat nur Wirkung, wenn er mit entsprechender Geschwindigkeit ausgeführt wird</li> <li>• um diese zu erzeugen, bedarf es einer Mitwirkung des ganzen Körpers (z.B. Torgue)</li> </ul>

### Die Ausführung

Vorderansicht	Seitenansicht	Beschreibung	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung für die Übung in der Grundschule</li> <li>• die Fäuste befinden sich rechts und links neben der Hüfte (bei Anfängern auf Höhe Hüftknochen)</li> <li>• die Ellbogen werden hinten zueinander auf Spannung gehalten (auch möglich das die Unterarme in Richtung Zielpunkt weisen)</li> </ul>	E I N A T M E N



- während der Ausführung des Stoßes, streift der Ellbogen dicht am Körper entlang und der Unterarm wird nach unten gedreht. Dadurch stabilisiert sich die Angriffsrichtung und die Technik wird aus dem Hara (Unterbauch) geschlagen
- unbedingt darauf achten, dass die Faust während der Vorwärtsbewegung, gerade im Handgelenk ist

A  
U  
S  
A  
T  
M  
E  
N



- erst kurz vor der Streckung (im letzten Drittel) erfolgt die Drehung des Armes um 180° (siehe auch [Faustdrehung](#))



- aus physikalischen Gründen, sollte die Trefferfläche der Faust möglichst klein sein (Zeige- und Mittelfingerknöchel)
- dazu sollte die Faust auch so geschlossen werden, dass die Finger möglichst im rechten Winkel eingerollt werden, der Daumen drückt dabei auf Zeige- und Mittelfinger
- bei der Ausführung ohne reales Ziel ist die Trefferregion genau auf der Center Line (Zentrallinie) und auf Höhe Solar Plexus (Ren Mai 15) oder Halsansatz (Ren Mai 22)

## Die Faustdrehung bei der Ausführung eines Stoßes

.....Kurz vor der Streckung des Stoßarmes, beginnen die Drehungen der vorderen und hinteren Faust. Viele haben schon versucht diese Drehung der Faust während des Auftreffens zu erklären. Die meisten dieser Erklärungen hören sich zwar erst einmal gut an, sind aber meist fernab der Realität. Am verbreitetsten ist die Geschichte, dass solch ein Fauststoß es vermag den Körper eines Menschen zu durchschlagen. Gichin Funakoshi (Begründer des modernen Karate) berichtete von einem Mann, der damit prahlte, mit einer Technik das Herz eines Gegners aus dessen Körper zu reißen. Nach der Aufforderung, dieses zu demonstrieren, versagte er kläglich.

Physiologisch betrachtet entsteht bei einer Faustdrehung ein Zusammenwirken von Unterarm-, Ellbogen- und Oberarmmuskeln mit den Brustmuskeln. Um beim Einrasten eines Fauststoßes ein Schock zu erzeugen und damit eine sehr große Kraft, müssen sämtliche beteiligte Muskeln blitzartig angespannt werden. Das trifft auch besonders auf die Armmuskeln zu. Man könnte nun

sagen, dass man die Faust doch einfach ohne große Drehung nach vorn stoßen könnte und im Moment des Auftreffens die Armmuskeln einfach so anspannen könnte.

Sicher, aber... die Muskelspannung ist wesentlich höher, wenn man sie aus einer Bewegung heraus plötzlich maximal anspannt (einrastet). Man kann sagen, alle Muskeln, die für die Drehung der Faust verantwortlich sind, können somit eine höhere Spannung im Moment des Auftreffens erzeugen. Das ist das ganze "Geheimnis"!

Statisch betrachtet, bringt die Drehung der Faust eine Art Längstachsenstabilisierung im Moment des Auftreffens, diese sorgt unter anderem dafür, dass die Faust möglichst gerade und stabil im Gelenk auftrifft....

---

### **Das Zurückreißen der Faust beim Fauststoß** (aus einer Foremanfrage vom 22.07.2003)

Man kann einen Fauststoß auf zweierlei Arten ausführen:

1. mit schnellem zurückziehen der Faust (jap.: hikite)
2. mit Einrasten ohne zurück zu ziehen.

Vieler Orts wird gelehrt, dass das Zurückziehen unbedingt wichtig ist, um eine maximale Schlagkraft zu erhalten. Diese Aussage ist eigentlich so nicht haltbar. Ich wüsste nicht, was das aktive Zurückziehen zur Impulserhaltung eines Schlages beiträgt. Um einen Impuls zu vergrößern, muss man nur den Brennpunkt der Technik weiter nach hinten verlegen, man sagt ca. 10cm hinter die Körperoberfläche.

Und doch hat das Zurückziehen einen wichtigen Zweck!

Beim Auftreffen der Faust auf ein Ziel entsteht ein, in Krafrichtung wirkender, Impuls, der dem Ziel Energie mitteilt. Eine gewisse Menge der mitgeteilten Energie wirkt aber auch als Rückstoß auf unsere eigene Faust. Je höher die Dichte des Ziels, desto größer die Rückstoßkraft. Das schnelle und vor allem, zum richtigen Zeitpunkt (!!), ausgeführte Zurückreißen, schwächt die Rückstoßenergie auf ein wesentliches ab. So kann man verhindern/ mindern/ minimieren, dass die Faust oder Arm Schaden nehmen. Die entstehende Rückstoßenergie ist nicht gleich der erzeugten Vorstoßenergie, da ein gewisser Prozentsatz Kraft, dem Ziel zugeführt wird (sollte jedenfalls so sein ;-).