



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

Horburgstrasse 22

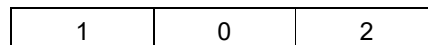
CH - 4057 Basel

## ***Okuri ashi auf einer Linie***

Man steht auf Position 0, die Füße geschlossen, die Aussenseite der Füße sind parallel (heisoku dachi). Die Füße öffnen, dabei das Gewicht auf das Bewegungsrichtung hintere Bein verlagern. Ersten Fuss in auf Position 1 verschieben, anschliessend zweiten Fuss schulterbreit daneben stellen. Man befindet sich nun auf Position 1.

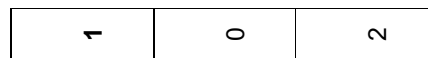
Zurück zu Position 0: zweiten Fuss Richtung Ausgangsposition bewegen, belasten, ersten Fuss nachführen und sofort belasten, damit man okuri ashi in gleicher Weise auf die andere Seite zu Position 2 und wieder zurück auf Position 0 ausführen kann.

Nach einem kleinen kaiten nach links führt man die Fussbewegungen in gleicher Weise nach vorne und hinten durch. Nach einem kaiten nach rechts führt man die Schritte nochmals aus. Der Schritt zu Position 1 in hanmi Stellung ist auch als mae ashi irimi (Schritt mit dem vorderen Fuss) bekannt (M. Ikeda).



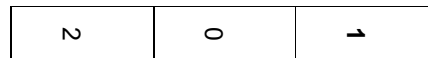
Füsse sind parallel

Feet are parallel



Hanmi nach links

Left hanmi



Hanmi nach rechts

Right hanmi

## ***Okuri ashi on one line***

One is standing on position 0, feet closed with outsides of the feet parallel (heisoku dachi). While the feet are opened, the body weight is put on the back foot regarding the direction of the movement. The first foot is put on position 1, then the second foot is placed shoulder width next to it. Now one is standing on position 1.

Back to position 0: the second foot is moved back to it's original place in position 0, the body weight is put on that foot, then the first foot is placed shoulder width apart on position 0 and immediately loaded with the body weight, in order to execute okuri ashi to position 2 and back to position 0 again.

After a small kaiten to the left side, one performs the foot movements in a similar way forward and backward. After a kaiten to the right side, one performs the steps again. The step to position 1 in hanmi posture is also known as mae ashi irimi (step with the front foot) (M. Ikeda).