



AIKIKAI BASEL
Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)
Horbургstrasse 22
CH - 4057 Basel

3a Grosser Tsugi ashi auf einer Linie

Der grosse Tsugi Ashi funktioniert im Prinzip gleich wie Tsugi Ashi Nr 2a, nur macht man den zweiten Schritt deutlich länger. Damit dann die Füße wieder schulterbreit zu stehen kommen, muss man den hinteren Fuss nachführen.

Füsse stehen parallel.

Feet are parallel:

1	0	2
---	---	---

Hanmi nach links:

Left hanmi:

1	0	2
---	---	---

Hanmi nach rechts:

Right hanmi:

2	0	1
---	---	---

3a Long Tsugi ashi on one line

The long tsugi ashi basically performed like tsugi ashi 2a, just that the second step is executed much longer. In order to stand with the feet shoulder width again, one has to pull also the back foot.