

Ashi Sabaki nach Tada H. und Ikeda M.

Einleitung

Die Nummerierung und Namen der Ashi Sabaki (Fussbewegungen, Schritte) sind die Bezeichnungen, die Tada Sensei verwendet. Andere Meister gaben den gleichen Bewegungen andere Namen oder Nummern. Die fettgedruckten Beschreibungen sind die Namen, die Ikeda M. in der Schweiz verwendete. In der Regel beschreiben sie die Ausführung der Bewegung.

Tada Sensei lehrt uns 14 verschiedene ashi sabaki. Bei allen gleitet man mit leicht gebeugten Knien auf den Fussballen. Sind die Füße geschlossen und parallel ausgerichtet, heisst die Stellung heisoku dachi. Man bewegt sich so dass der Körperschwerpunkt immer auf der gleichen Höhe bleibt. Es ist wichtig sich bewusst zu werden, wie man steht und wie man das Körpergewicht verlagert. Steht man hanmi, bilden der vordere Fuss und der Ballen des hintern Fusses eine Linie. Bei den Übungen bewegt man sich immer zuerst zur linken Seite oder gegen den Uhrzeigersinn.

Die Übungen sollen leichtfüssig nicht schlurfend ausgeführt werden und unser Gefühl für Bewegung, Raum und Präzision verbessern.

Introduction

The numbering and names of the Ashi sabaki (foot movements, steps) are the demonination Tada Sensei is using. The same movements may be numbered or named differently by other masters. The names Ikeda Sensei used in Switzerland are printed in bold. Usually they describe the execution of the movement.

Tada Sensei is teaching 14 different ashi sabaki. In all movements one slides with slightly bent knees on the balls of the feet. If the feet are closed and parallel, the stance is called heisoku dachi. One is moving such that the center of the body always remains on the same height. It is important to be aware of how one stands and how one shifts the body weight. In hanmi, the front foot and the ball of the back foot form a line. In these exercises, one first moves to the left side or counterclockwise.

The exercises should be practiced light-footed, without scuffling one's feet, and should improve our sense of movement, space and precision.

Prinzip

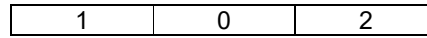
Füsse stehen parallel und etwas breiter als schulterbreit, das Körpergewicht auf einem Bein, aber der Körper steht trotzdem zwischen den Füßen (Position 0 in den Figuren). Man bewegt sich zuerst auf Position 1 und in der gleichen Art wieder zurück auf die Ausgangsposition (Position 0). Danach bewegt man sich auf Position 2 und wieder auf die Ausgangsposition. Bewegt man sich auf mehr als zwei Positionen, bewegt man sich anschliessend auf die Position 3 und wieder zurück, 4 und wieder zurück etc. Nachdem man die erste Serie Fussbewegungen beendet hat, dreht man den Körper 90° nach links und steht nun hanmi. Man führt nun die gleichen Fussbewegungen in hanmi-Stellung aus, wobei die Füße sich wieder entlang den gleichen Linien auf die gleichen Positionen bewegen. Nach Beendigung der Schritte dreht man auf Position 0 die Hüfte 180° (kaiten) und führt die gleichen Bewegungen nochmals aus, danach stellt man den hintern Fuss parallel zum vordern und steht nun wieder in Ausgangsstellung, allerdings 90° gedreht, inklusive der imaginären Linien und Positionen.

Principle

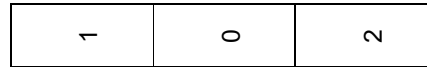
The feet stand parallel and somewhat wider than shoulder width, the bodyweight on one leg, but the body is nevertheless between the feet (position 0 in the figures). Generally, one moves from the starting position (position 0) to position 1 and in the same way back to position 0. After that, one moves to position 2 and again back to position 0. If one moves to more than two positions, one continues with moving to position 3 and back to position 0, to position 4 and back etc. After one has finished the first series of foot movements, one turns the body 90° to the left into a hanmi stance. Now one continues with the with the same movements in (left) hanmi along the same imaginary lines to the same positions. After one has completed the series in hanmi, one executes a 180° hipturn on position 0 (kaiten) and practices the same movements again. Afterwards, one positions the back foot parallel to



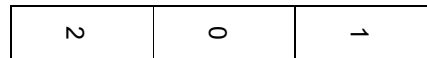
the front foot into the new starting position, which is now turned 90° including all imaginary lines and positions.



Füsse stehen parallel
Feet parallel



Hanmi nach links
Left hanmi



Hanmi nach rechts
Right hanmi

Liste der Ashi Sabaki-list of Ashi Sabaki

1 Okuri ashi auf einer Linie	Okuri ashi on one line
2a Tsugi ashi auf einer Linie	Tsugi ashi on one line
2b Okuri ashi und tsugi ashi auf einer Linie	Okuri ashi plus tsugi ashi on one line
3a Grosser Tsugi ashi auf einer Linie	Long tsugi ashi on one line
3b Okuri ashi und langer Tsugi ashi auf einer Linie	Okuri ashi plus long tsugi ashi on one line
4 Okuri Ashi auf zwei Linien	Okuri ashi on two lines
5 Tsugi ashi auf zwei Linien	Tsugi ashi on two lines
6 Okuri ashi plus tsugi ashi auf zwei Linien	Okuri ashi plus tsugi ashi on two lines
7. Okuri ashi plus grosser tsugi ashi auf zwei Linien	Okuri ashi plus tlong sugi ashi on two lines
8 Hanmi ändern	Change hanmi
8.1 Hanmi auf einer Linie ändern	Change hanmi on one line
8.2 Hanmi auf zwei Linien ändern	Change hanmi on two lines
9. Zifferblatt (hanmi radial ändern)	Clock face (change hanmi radially)
10 Tenkan	Tenkan
11 Kaiten	kaiten
12 Aiumi ashi	Aiumi ashi
13 Shikko	Shikko
14 Hanmi hantachi	Hanmi hantachi