



## ***2b Tsugi 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 in Bewegungsrichtung hintere Bein verlagern. Ersten Fuss mindestens einen halben Schritt Richtung Position 1 verschieben, anschliessend zweiten Fuss daneben stellen und tsugi ashi 2a ausführen. Man befindet sich nun auf Position 1, die ca. 1.5 Schritte von Position 0 entfernt ist. Die Füße in gleicher Art zurück zu Position 0 bewegen, danach zu Position 2 und wieder zurück zu Position 0.

Nach einem kleinen kaiten nach links führt man die Fussbewegungen in gleicher Weise nach vorne und hinten durch. Nach einem kaiten wiederholt man die gleichen Bewegungen im andern hanmi.

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
---	---	---

## ***2b Tsugi 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 at least half a step towards position 1, then one performs a tsugi ashi 2a. One is standing on position 1 now that is 1.5 steps away from position 0. Move back to position 0 with okuri ashi and tsugi ashi, then in the same way to position 2 and back to position 0.

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.