



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

Horbургstrasse 22

CH - 4057 Basel

3b Okuri ashi plus grosser Tsugi ashi auf einer Linie

Zuerst ein okuri ashi ausführen und anschliessend einen tsugi ashi wie in 3a anhängen.

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
---	---	---

3b Okuri ashi plus long Tsugi ashi on one line

Perform a okuri ashi, then continue with a tsugi ashi like in 3a.