



4 Okuri Ashi auf zwei Linien – Okuri Ashi on two lines

Auf Position 0 das Gewicht auf das in Bewegungsrichtung hintere (das rechte) Bein verlagern.

Position 1: äusseren Fuss (den linken) diagonal nach vorne (Position 1) stellen, inneren Fuss (den rechten) nachführen, inneren Fuss (den rechten) zurück auf Position 0 stellen, äusseren Fuss (den linken) nachführen. Man steht dann wieder auf Position 0.

Position 2: einen Fuss gerade nach vorne (Position 2) stellen, zweiten Fuss nachführen. Sich in gleicher Weise zurück auf Position 0 bewegen (alle vier Möglichkeiten, die Füsse zu bewegen sind korrekt).

Position 3: äusseren Fuss (den rechten) diagonal nach vorne stellen, inneren Fuss nachführen, inneren Fuss zurückstellen, äusseren Fuss nachführen.

Position 4: äusseren Fuss (den linken) diagonal nach hinten (Position 4) stellen, inneren Fuss (den rechten) nachführen, inneren Fuss (den rechten) zurückstellen, äusseren Fuss (den linken) nachführen. Man steht dann wieder auf Position 0.

Position 5: einen Fuss gerade nach hinten (Position 5) stellen, zweiten Fuss nachführen. Sich in gleicher Weise zurück auf Position 0 bewegen (alle vier Möglichkeiten, die Füsse zu bewegen sind korrekt).

Position 6: äusseren Fuss (den rechten) diagonal nach hinten stellen, inneren Fuss nachführen, inneren Fuss zurückstellen, äusseren Fuss nachführen.

Starting on position 0, put the body weight on the back foot regarding the direction of the movement.

Position 1: place the outer foot (left) diagonally forward (Position 1), then the inner foot (right) is placed shoulder width next to it. To go back to position 0, step diagonally backward with the inner foot (right), followed by the outer foot (left).

Position 2: step forward with one foot, then the second foot is placed shoulder width next to it. Return to position 0 in the same manner (all four possibilities to do these steps are correct).

Position 3: place the outer foot (right) diagonally forward (Position 3), then the inner foot (left) is placed shoulder width next to it. To go back to position 0, step diagonally backward with the inner foot (left), followed by the outer foot (right).

Position 4: place the outer foot (left) diagonally backward (Position 4), then the inner foot (right) is placed shoulder width next to it. To go back to position 0, step diagonally forward with the inner foot (right), followed by the outer foot (left).

Position 5: step backward with one foot, then the second foot is placed shoulder width next to it. Return to position 0 in the same manner (all four possibilities to do these steps are correct).

Position 6: place the outer foot (right) diagonally backward (Position 3), then the inner foot (left) is placed shoulder width next to it. To go back to position 0, step diagonally forward with the inner foot (left), followed by the outer foot (right).

Füsse stehen parallel:

Feet are parallel:

1	2	3
-	0	-
4	5	6

-kleiner kaiten (=normalerweise nach links) in die hanmi Stellung (mit linkem Fuss vorne).

1. nach vorne links (auch **mae ashi irimi**)
2. nach links (genau seitlich)
3. nach hinten links (hinterer Fuss bewegt sich zuerst)
4. nach vorne rechts (vorderer Fuss bewegt sich zuerst)
5. nach rechts (hinterer Fuss bewegt sich zuerst, **ushiro ashi tenshin sabaki**)
6. nach hinten rechts (hinterer Fuss bewegt sich zuerst)

-small kaiten (usually to the left side) into (left) hanmi position.

1. forward to the left (also known as **mae ashi irimi**)
2. to the left side
3. backward to the left (the back foot moves first)
4. forward to the right (front foot moves first)
5. to the right side (also known as **ushiro ashi tenshin sabaki**)
6. backward to the right (back foot moves first)

Hanmi nach links:

Left hanmi:

4	5	6
.	0	.
1	2	3

-kaiten in die andere hanmi Stellung (normalerweise mit rechtem Fuss vorne), anschliessend alle Bewegungen in dieser Stellung üben.

Kaiten into the other hanmi posture (usually into right hanmi), then practice all steps in this hanmi.

Hanmi nach rechts:

Right hanmi:

6	5	4
.	0	.
3	2	1