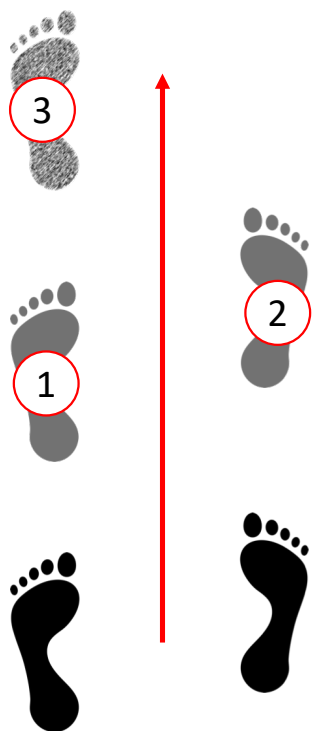


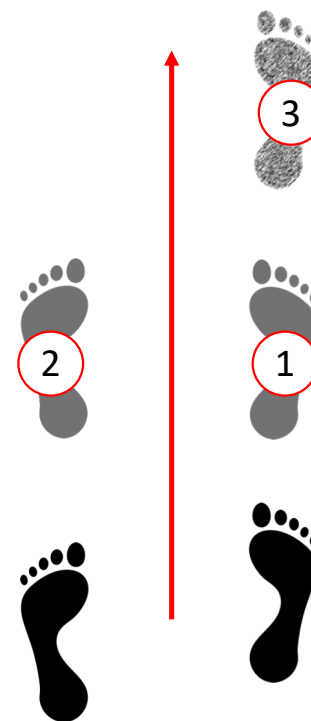
Ayumi-ashi

- natürliches gehen auf der Matte



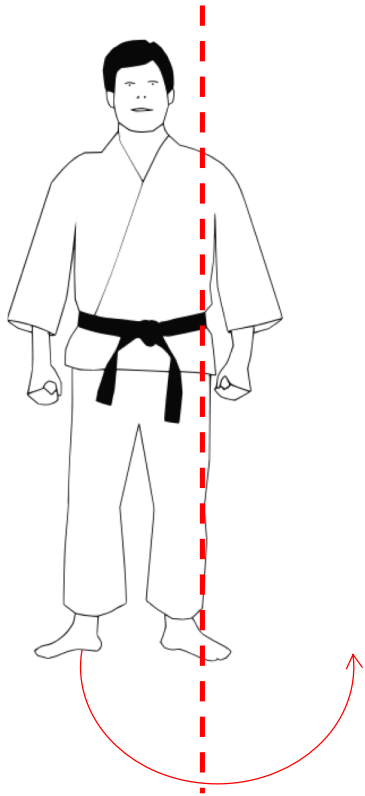
Tsugi-ashi

- die Füße überholen sich nicht beim gehen

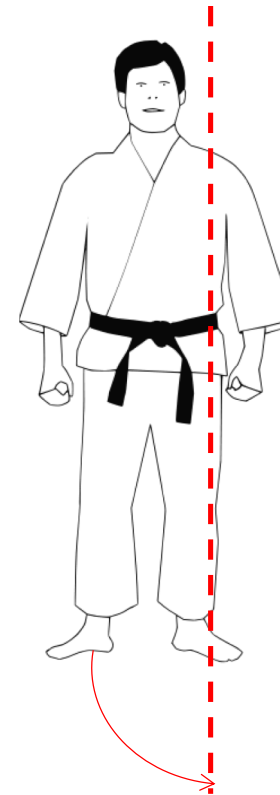
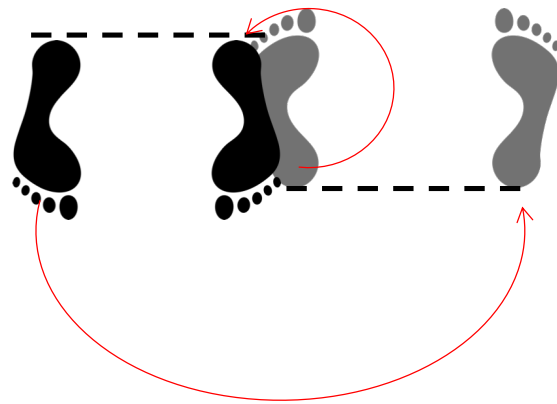


Tai-sabaki

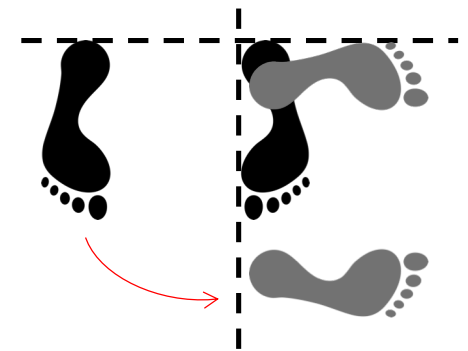
- Übersetzung = Körper „auflösen“
- aufrechte Körperdrehung



große Drehung um 180°

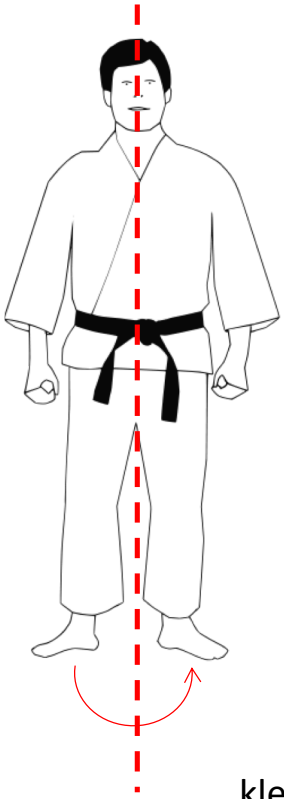


große Drehung um 90°

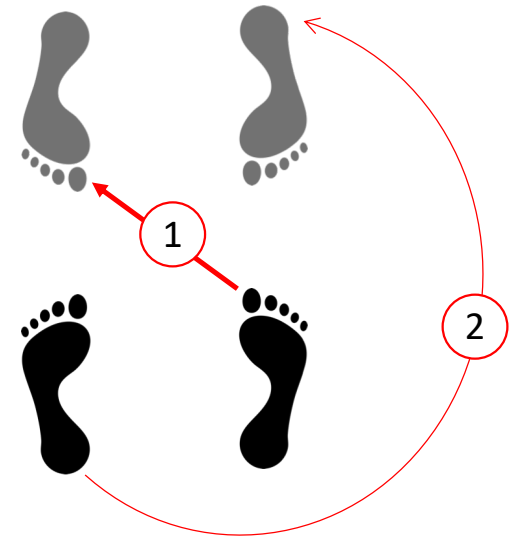
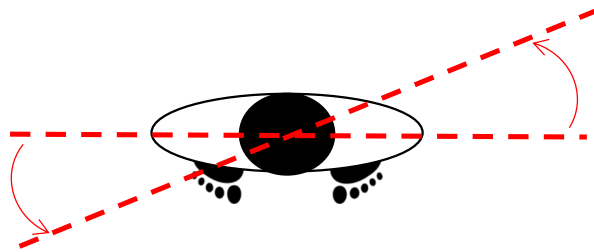


Tai-sabaki

- Übersetzung = Körper „auflösen“
- aufrechte Körperdrehung



kleine Drehung um die Körperachse
- Schulter, Hüfte und Füße bewegen
sich gleichzeitig



Tai-sabaki um 180°
- aus der Frontalstellung in eine
Stellung mit dem Rücken zum Partner