



LÉPÉSEK

10 lépés:

1. Okuri ashi
2. Ayumi ashi
3. Tsugi ashi
4. Ushiro tenkan
5. Tai sabaki
6. Ushiro ashi
7. Ushiro irimi ashi
8. Ushiro tenkan ashi
9. Irimi tenkan tenshi
10. Mae tenshi ashi

A hat meditációs lépés:

1. Elülső keresztlépés
2. Irimi lépés, nekoashi dachi-val (macskaállással)
3. Ushiro tenkannal
4. Irimi tenkannal
5. Hátsó keresztlépés
6. Taino henkai

Fontos tudnivalók a lépések gyakorlásakor:

- Testsúlyáthelyezéssel dolgozunk, lábunkat finoman csúsztatjuk a talajon, nem emeljük
- Minden mozgást csípővel indítunk, a csípő mozgásunk centruma
- Légzésünket a mozgással összehangoljuk
- Mély állásra törekszünk, mozgás közben sem emelkedünk meg.

Okuri ashi	Elöl levő láb előre mozdul, a hátul levő követi
Ayumi ashi	A hátul levő láb belép az elöl levő elé
Tsugi ashi	Hátul levő láb előrecsúszik az elöl levő mögé, utána az elöl levő láb csúszik előre
Ushiro tenkan	Elöl levő láb körül fordulunk a hátul levő lábbal hátrafelé, 180 fokos fordulatot téve. A fordulást csípővel indítjuk, a félköríves mozdulatot a láb passzívan követi.
Irimi tenkan	Hátul levő láb az elöl levő elé lép, a csípő megfordul, s az ekkor hátul levő láb hátrafelé, félkörívben 180 fokos fordulatot tesz.
Tai sabaki	Tágabb értelemben minden kitérésre alkalmas lépés (tai sabaki: „a test elmozdulása”); rendszerint az irimi tenkant értjük alatta
Mae irimi ashi	Elöl levő láb előre és kifelé, oldalra mozdul, a hátul levő belép mögé, a lépés vonalába.
Ushiro irimi ashi	Hátul levő láb az elöl levő elé, előre és oldalra lép, a másik láb belép mögé, a lépés vonalába.
Ushiro ashi	Elöl levő lábbal hátralépünk, majd 45 fokos irányban macskaállásba helyezkedünk. Visszalépünk a kiindulási helyzetbe.
Mae tenshi ashi	Hátul levő lábunkkal valamelyik irányban oldalra lépve, 45 fokos irányban macskaállásba helyezkedünk. Visszaállunk a kiindulási helyzetbe.
Ushiro tenkan ashi	Ushiro tenkan után az elöl levő lábat behúзва 45 fokos pozícióban macskaállásba helyezkedünk. Lábunkat visszahelyezve ismét shizentai állásba kerülünk, és egyenes irányban ayumi ashit lépünk előre. Ezután átfordulunk az ellentétes irányba.
Irimi tenkan tenshi	“Négyszög-lépés”. Irimi tenkan után az elöl levő lábunkat behúзва zárjuk a hátul levő mellé, és oldalra lépünk vele. Mellé zárjuk másik lábunkat, majd előrelépünk vele.

Technika bemenetek alaptípusai

- Shomen uchi támadásnál:



1. belépés külső oldalra, elvezetés külső kézzel (gyaku hanmi pozíció)
2. belépés külső oldalra, elvezetés belső kézzel (ai hanmi pozíció)
3. belépés belső oldalra, elvezetés külső kézzel (ai hanmi pozíció)
4. belépés belső oldalra, elvezetés belső kézzel (gyaku hanmi pozíció)

- Katate dori támadásnál:

1. Soto tenkan (külső fordulás)
2. Uchi tenkan (belső fordulás)
3. Soto irimi (külső belépés)
4. Uchi irimi (belső belépés)