

ASHI SABAKI

(движење на нозете)

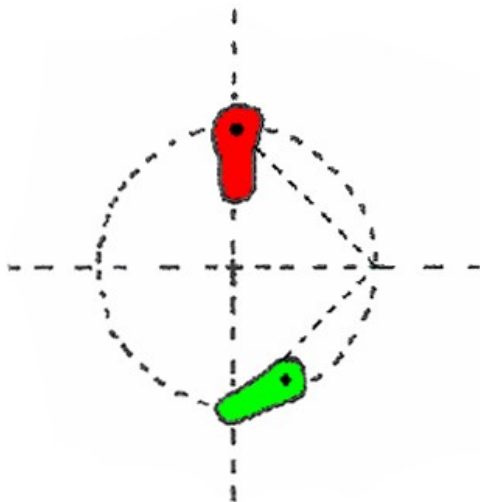
Eric Graf

Основни чекори во аикидото

Чекорите со едната или со двете нозе се во основата на сите движења во исправен став (**TACHI WAZA**). Учењето на аикидо минува низ будење на движењата на сопственото тело. Овие белешки ги претставуваат најприсутните чекори во аикидото. За многу почетници, во првите тренинзи, ова е скоро како да учат да одат. Целта на овие цртежи е да ги олесни почетоците во аикидото и да востанови добар потсетник за понапредните.

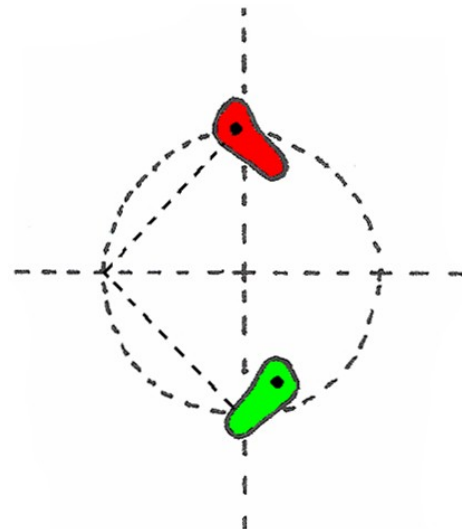
半身 HANMI позиција (став)

HANMI или OMOTE SANKAKU TAI е основната природна позиција во аикидото. Потенцијалното губење на рамнотежа е однапред (KUZUSHI OMOTE).



НІТОЕМІ позиција (став)

НІТОЕМІ или URA SANKAKU TAI е став преку кој често се поминува, но ретко се зазема во статична позиција. Потенцијалното губење на рамнотежа е одназад (KUZUSHI URA).

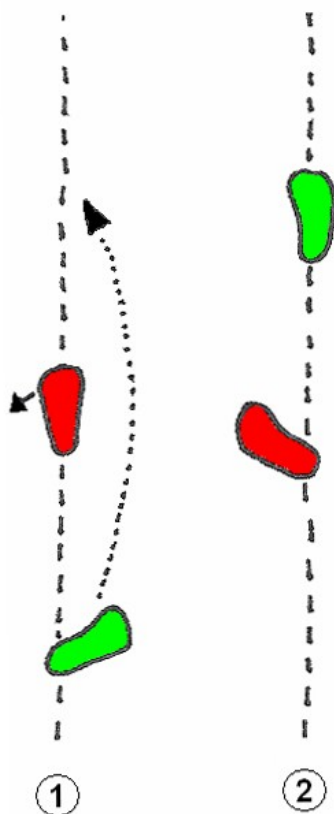


Терминологија:

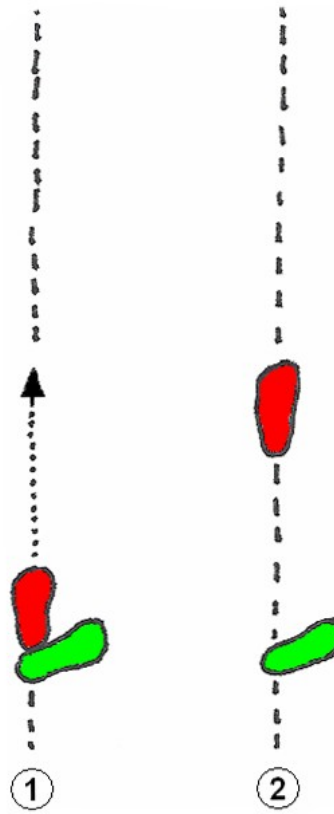
USHIRO	позади
MAE	напред
ASHI	нога
IRIMI	влез (IRIMI ASHI = чекор нанапред)
TENKAN	избегнување (TENKAN ASHI = движење со точка на ротација во стопалото)
TENSHIN	Движење кое се состои од привлекување на стопалото, движејќи го повеќе или помалку блиску до другото стопало
KAITEN	свртување во место, ротација, кружно движење
HIKI	придвижување наназад, повлекување
TAI	тело
SANKAKU	триаголник

USHIRO ASHI IRIMI

„задната нога прави *IRIMI*“: чекор нанапред.

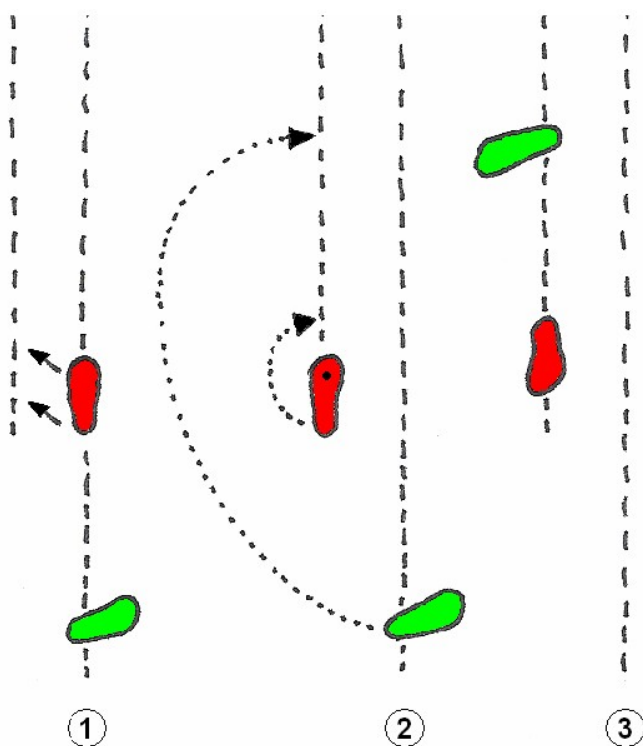
**MAE ASHI IRIMI**

„предната нога прави *IRIMI*“: чекор нанапред со предната нога. Стопалата не мора да се споени.



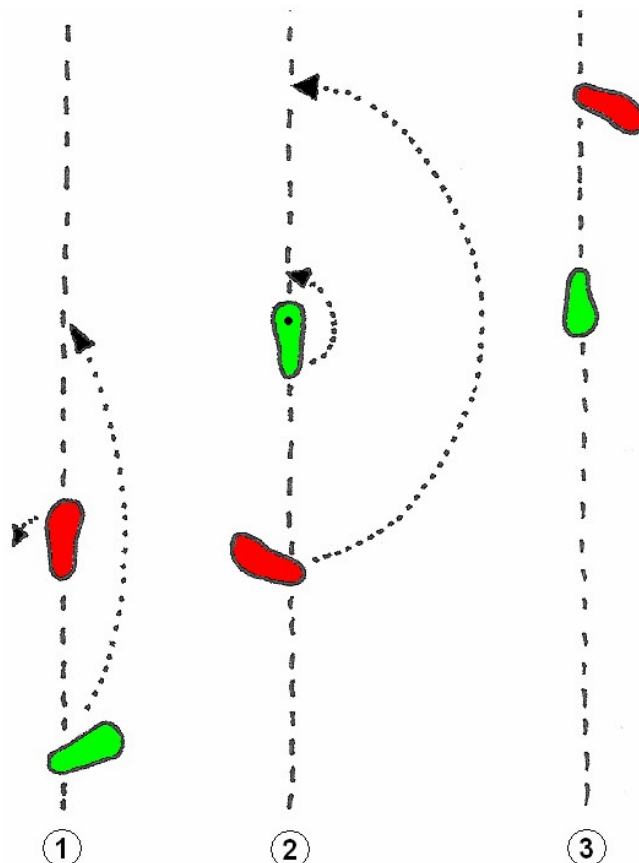
USHIRO ASHI TENKAN

„задната нога прави *TENKAN*“:
одстапување надвор од линијата на
нападот со предното стопало и завртување
околу предната нога. Најчесто се ротира за
180°, но сите агли се можни.



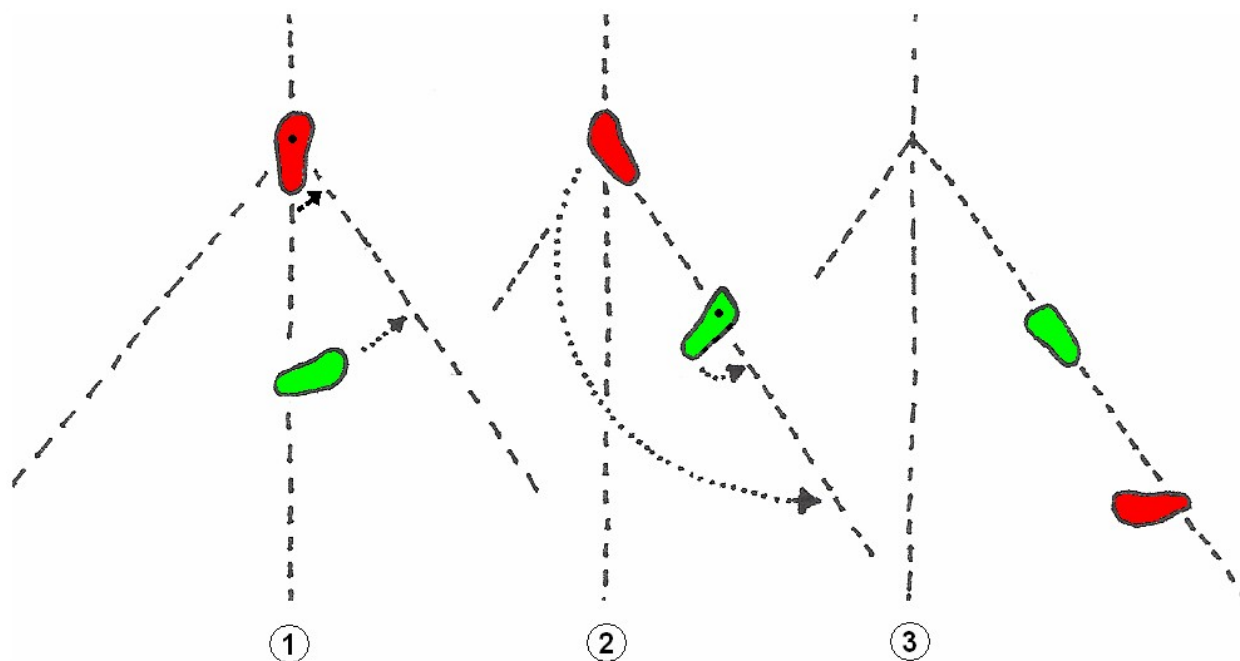
USHIRO ASHI IRIMI TENKAN

чекор нанапред, потоа завртување околу
предната нога. Скратено *IRIMI TENKAN*.
Ова движење се употребува во многу
техники.



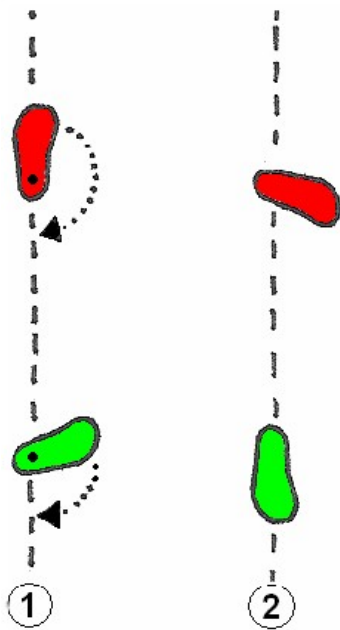
MAE ASHI TENKAN

„предната нога прави *TENKAN*“: одстапување надвор од линијата на нападот така што задното
стопало се поместува дијагонално-наназад и се завртува околу него.



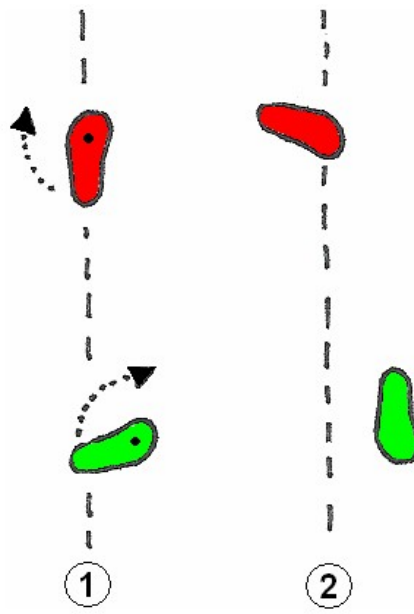
KAITEN (прва форма)

Завртување во место. За да се задржи HANMI позицијата, завртувањето е на пети. Општо во аикидото скоро никогаш не се завртува на пети, бидејќи многу лесно се губи равоитежата.



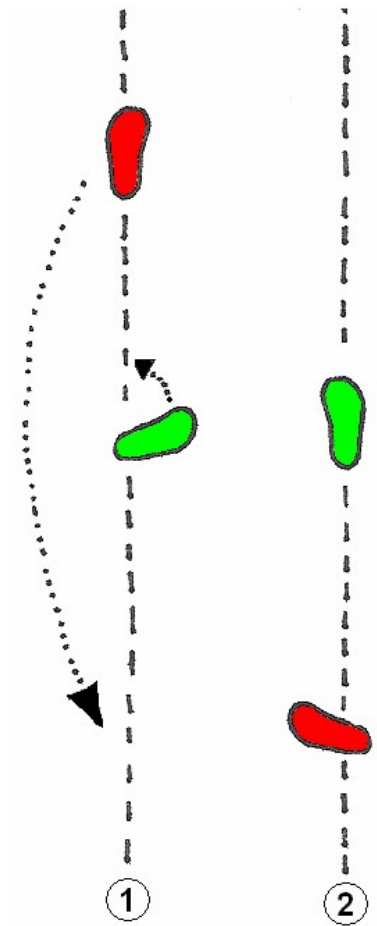
KAITEN (втора форма)

Завртување во место. Ако завртувањето е на предниот дел од стопалата, како што е вообичаено, тогаш се доаѓа до HITOEMI позиција (цртеж 2). (тогаш само мал TENSIN е доволен за враќање во HANMI став)



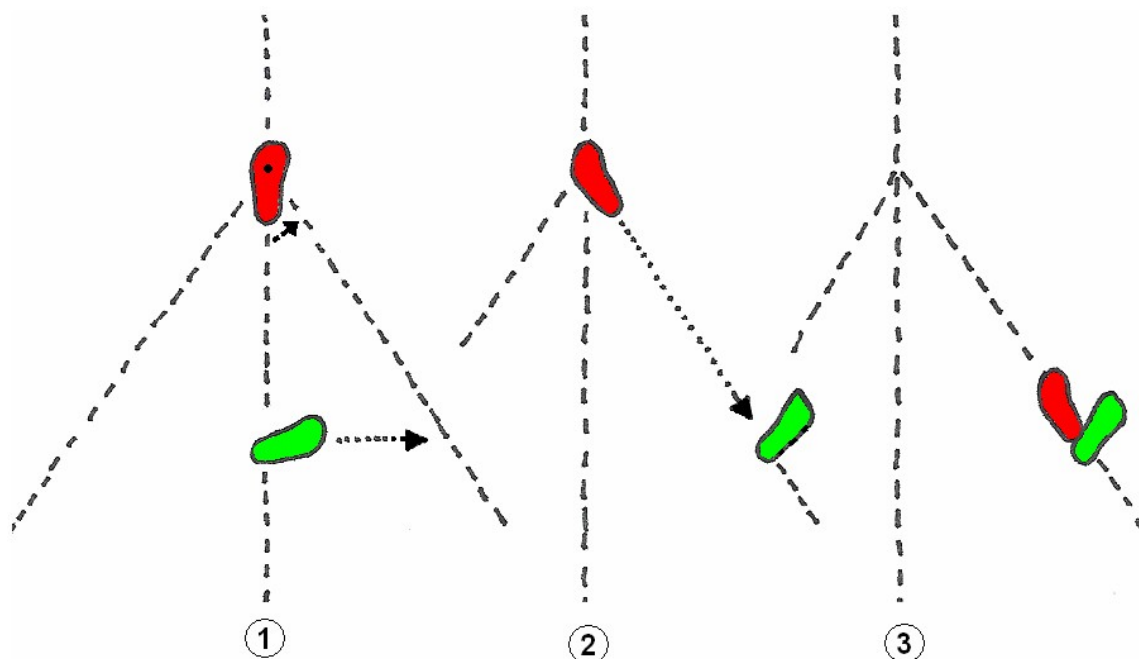
(MAE) HIKI ASHI

Чекор наназад.



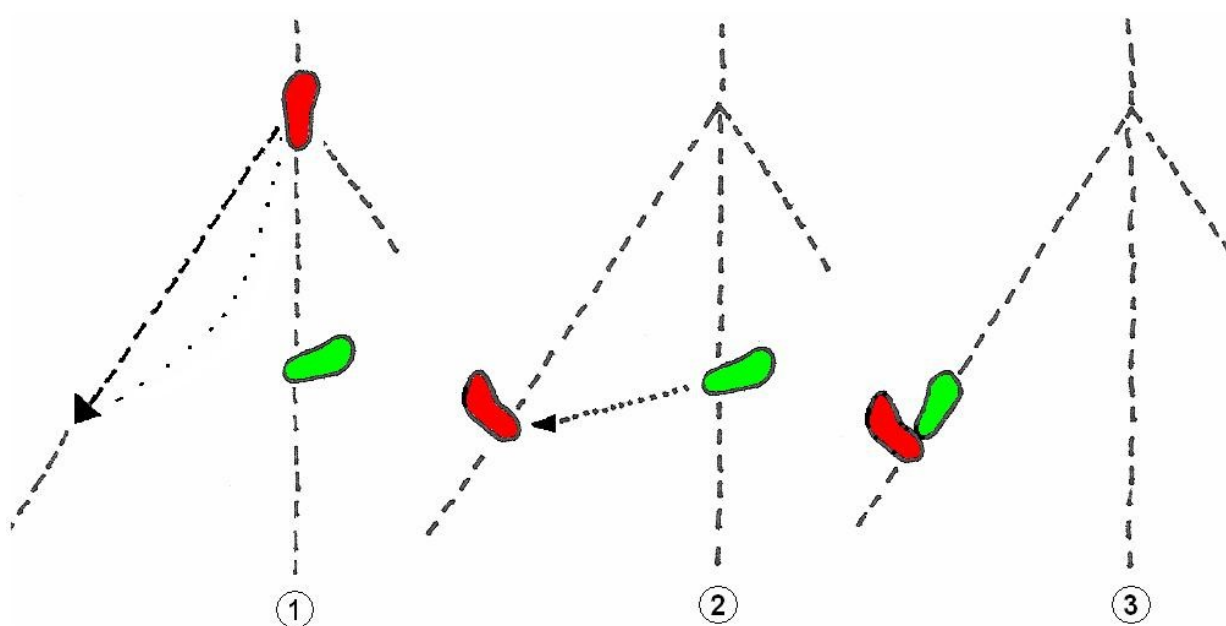
MAE ASHI TENSHIN

„предната нога прави *TENSHIN*“: поместувањето е дијагонално наназад.



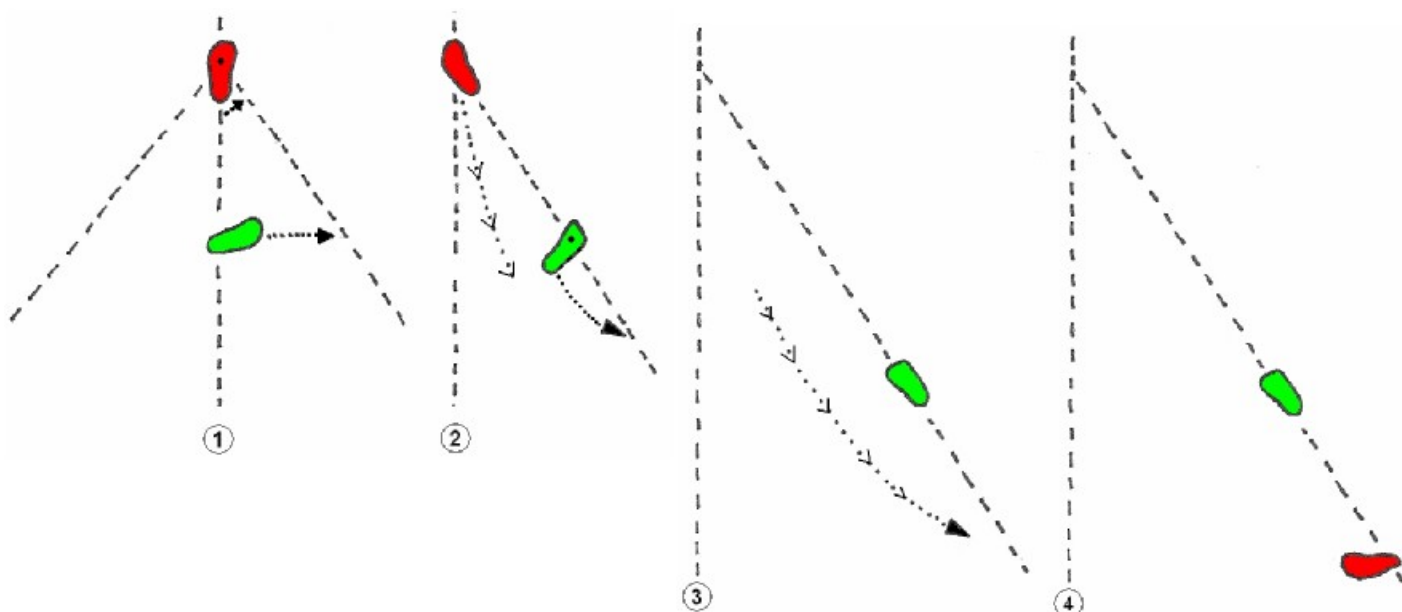
USHIRO ASHI TENSHIN

„задната нога прави *TENSHIN*“: поместувањето е дијагонално наназад (на другата страна во однос на MAE ASHI TENSHIN)



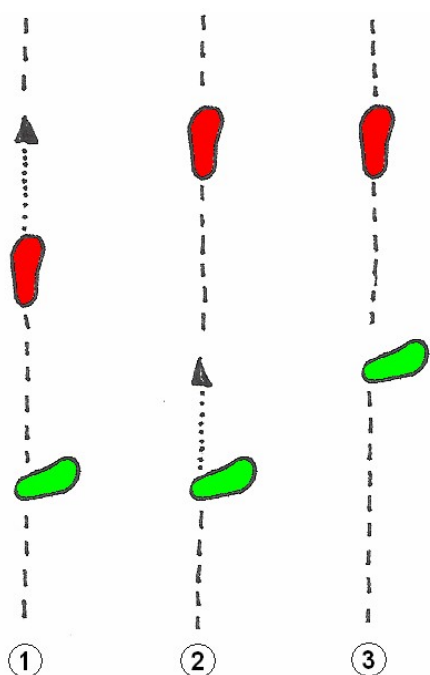
MIKIRI SABAKI

MIKIRI SABAKI е како голем MAE ASHI TENKAN, само што се прави скок со потпирање на задната нога, така што придвижувањето е поголемо отколку со MAE ASHI TENKAN.



OKURI ASHI

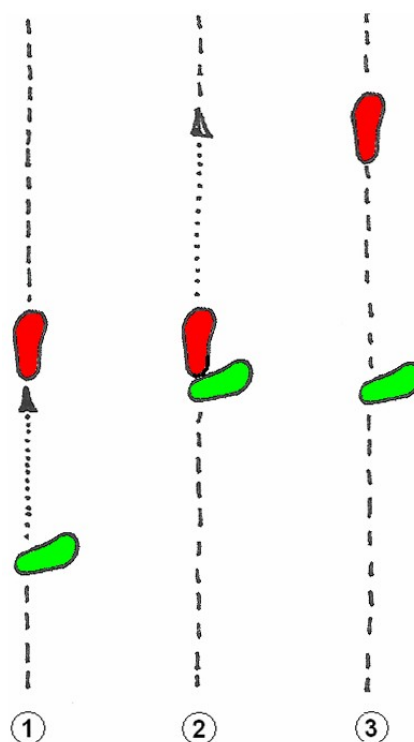
Придвижување напред со предната нога, па потоа и со задната. Се прави без доближување на стопалата. Меѓу нив секогаш треба да има растојание. На ист начин, може да се придвижува и наназад или, доколку стапалата се паралелно поставени, на страна.



ASHI SABAKI

TSUGI ASHI

TSUGI ASHI во превод одговара на „истеран чекор“. Се придвижува задната нога додека не ја допре предната и потоа се придвижува предната. На ист начин, може да се придвижува и наназад или, доколку стапалата се паралелно поставени, на страна.



АШИ САБАКИ