

# Ashi waza – láb- és lépéstechnika

1. alapállások
2. irányok
3. távolságok
4. egyéb állások
5. lépések
6. kitérések

## 1. Alapállás

Az Aikidoban, a lábak elhelyezkedését illetően két kiindulóhelyzetet (shizentai vagy kamae) különböztetünk meg. Jobb és bal oldali alapállást.

### 1.1 mihi shizentai – jobb oldali alapállás

- jobb láb van elől
- elől levő láb (ai / oi) lábfej kifelé fordul, vagy előre néz
- hátul levő láb (gyaku) lábfej kifelé fordul
- testsúly nagyobb része az elől levő lábra esik
- ai láb térdé enyhén behajlítva
- gyaku láb térdé inkább egyenes
- törzs egyenes
- csípő előre néz, esetleg enyhén fordul a hátul levő láb oldala felé
- kezek a test előtt (ai kéz mellkas, gyaku kéz has (hara) magasságban), a két könyök enyhén hajlítva
- állás hossza 1,5-2 vállszélesség

migi shizentai



### 1.2 hidari shizentai – bal oldali alapállás

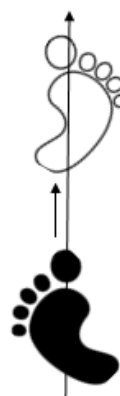
Ugyan az, mint a mihi shizentai csak az ellentétes (bal) oldalon.

## 2. Alapállások menetirányhoz viszonyított helyzete

### 2.1 hanmi

Jelentése: fél test (kamae vagy shizentai).

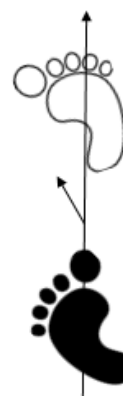
2.1



### 2.2 yaya hanmi

Jelentése: egy kicsit.

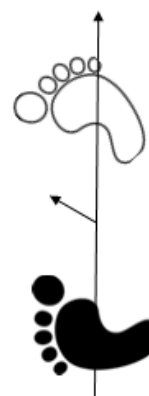
2.2



### 2.3 ma hanmi

Jelentése: teljesen.

2.3



## 3. Távolságok

3.1 to ma – messze: kb. 2 lépés távolság

3.2 uchi ma – vágó távolság: kb. 1 lépés (átlagos)

3.3 chika ma – közel, mellett

## 4. Egyéb állások

4.1 heisoku dachi – zárt állás

4.2 musubi dachi – kapcsolódó állás (sarkak)

4.3 heiko dachi – párhuzamos állás

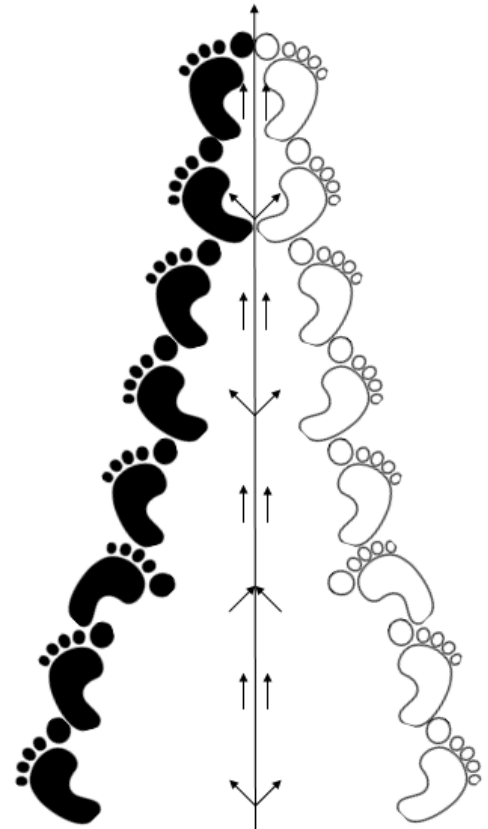
4.4 fudo dachi – mozdíthatatlan állás

4.5 yoi dachi – felkészülési állás

4.6 uchi hachiji dachi – befelé forduló állás

4.7 kiba dachi – lovagló állás

4.8 shiko dachi – szög állás



4.9 zenkutsu dachi – elől hajlított állás  
(vállszélességű, hosszú állás)

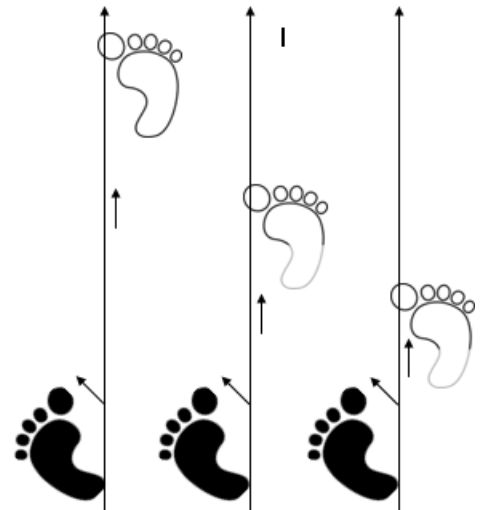
4.9

4.10

4.11

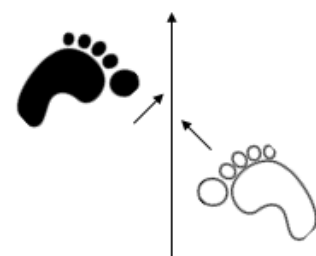
4.10 kokutsu dachi – hátul hajlított állás  
(csípőszélességű, rövid állás)

4.11 neiko ashi dachi – macska (láb) állás  
(csípőszélességű, nagyon rövid állás)



4.12 sanshin dachi – háromszög állás

4.12



## 5. Lépések

A lépésekkel azonos síkban – előre-hátra irányban – mozgunk.

- 5.1 ayumi ashi – váltott lábú lépés  
Hátul levő láb kezdi a lépés. Egyszerű séta.

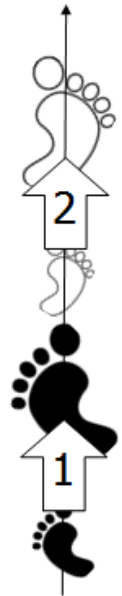
5.1.1



5.1.2



5.1.3



- 5.2 okuri ashi – követő lépés  
Ai láb nyújtja az állást, majd ehhez zár a gyaku láb.  
Harcművészeti szempontból érdemes megjegyezni,  
hogy a látható láb kezdi a mozdulatot.

- 5.3 tsugi ashi – megelőző lépés  
Gyaku láb rövidíti, majd ai láb nyújtja az állást.  
Harcművészeti szempontból érdemes megjegyezni,  
hogy a nem látható, takarásban levő láb kezdi a  
mozdulatot.

Megjegyzés: A tsugi és okuri lépések végrehajtása egyes források szerint a fenti módon történik, más források szerint éppen fordítva.

### 5.4 Speciális lépések

- 5.4.1 ashi no fumikae – oldalváltás  
mae: gyaku (takarásban levő) láb előre zár, majd az ai láb hátra nyit.  
ushiro: ai láb hátra zár, majd a gyaku láb előre nyit.
- 5.4.2 ashi hantai = ashi no fumikae
- 5.4.3 suri ashi – szúró lépés  
Gyakorlatilag okuri ashi, de funkciójában annál erőteljesebb.
- 5.4.4 mawatte – irányváltás

## 6. Kitérések

A kitérésekkel térben mozogva – előre-hátra és jobb-bal irányban – mozdulunk el a támadás síkjából.

### 6.1 Kitérésirányok

#### 6.1.1 omote (irimi)

Az uke arc felőli oldala, „eleje”. Omote oldalon történő egyenes vonalú ellépés, belépés.

#### 6.1.2 omote tenkan

Az uke arc felőli oldala, „eleje”. Omote oldalon történő köríves ellépés, belépés.

#### 6.1.3 ura (tenkan)

Az uke hát felőli oldala, „hátlja”. Ura oldalon történő köríves ellépés, belépés.

#### 6.1.4 ura irimi

Az uke hát felőli oldala, „hátlja”. Ura oldalon történő egyenes vonalú ellépés, belépés.

### 6.2 A 4 tradicionális kitérésforma

#### 6.2.1 irimi (irimi tenkai)

#### 6.2.2 tenkan (ushiro tenkan)

#### 6.2.3 irimi tenkan

#### 6.2.4 hito emi (kaiten irimi)

### 6.3 Kitérések

#### 6.3.1 mae irimi ashi

Ai láb előre-oldalra lép ki.  
Gyaku láb követi a lépést.

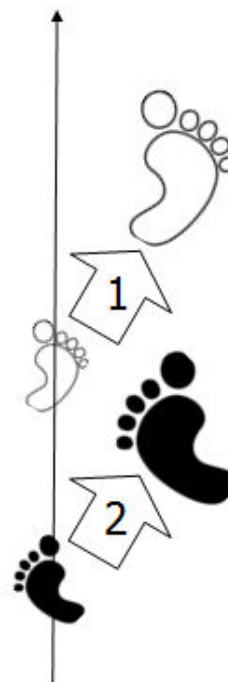
Oldalváltás nincs.  
Írányváltás nincs.

#### 6.3.2 ushiro irimi ashi

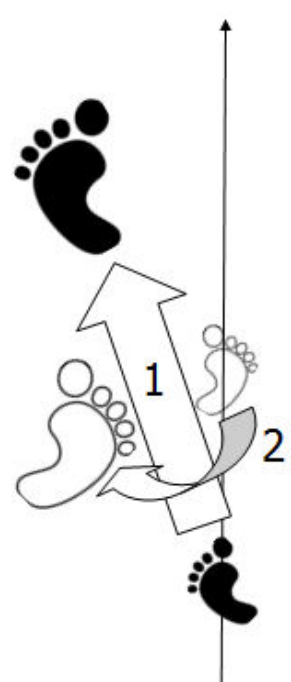
Gyaku láb előre-oldalra lép ki.  
Ai láb követi a lépést.

Oldalváltás van.  
Írányváltás nincs.

6.3.1



6.3.2



6.3.3 mae tenkan ashi

Ai láb hátra lép – nyit.  
Gyaku láb igazít – rövidíti az állás.

Oldalváltás van.  
Írányváltás nincs.

6.3.3

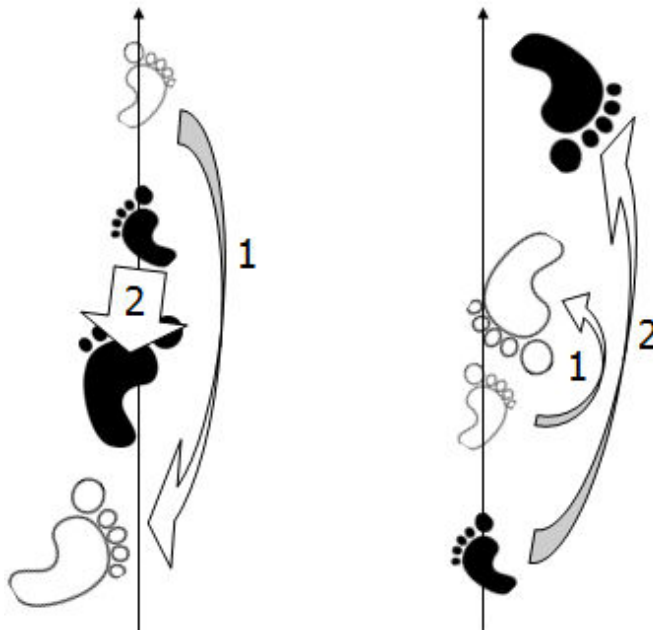


6.3.4

6.3.4 ushiro tenkan ashi

Írányváltás.  
Gyaku láb hátra lép.  
Ai láb igazít – ha szükséges.

Oldalváltás nincs.  
Írányváltás van.



ushiro tenkan ashi lépésekre bontva  
- mawatte + mae tenkan ashi

6.3.5 kaiten irimi vagy hito emi

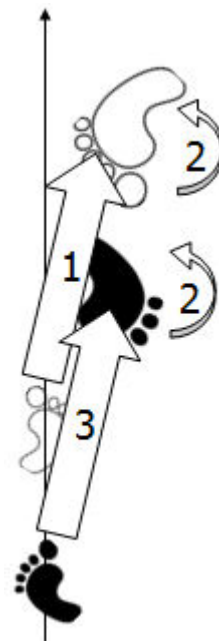
Ai láb előre lép.  
Írányváltás.  
Gyaku láb igazít – rövidíti az állás.

Oldalváltás van.  
Írányváltás van.

2-3. mozdulatot egyszerre, egy ütemben hajtjuk végre.

hito emi lépésekre bontva  
- mae irimi ashi + mawatte

6.3.5

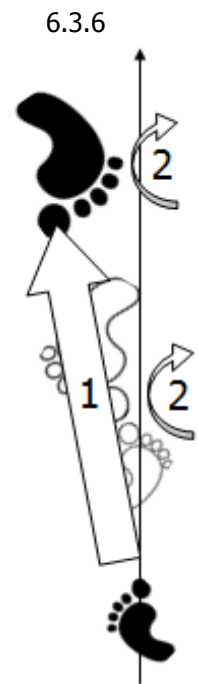


### 6.3.6 irimi tenkai

Gyaku láb előre lép.  
Irányváltás.  
Ai láb igazít – rövidíti az állás.

Oldalváltás nincs.  
Irányváltás van.

irimi tenkai lépésekre bontva  
- ushiro irimi ashi + mawatte

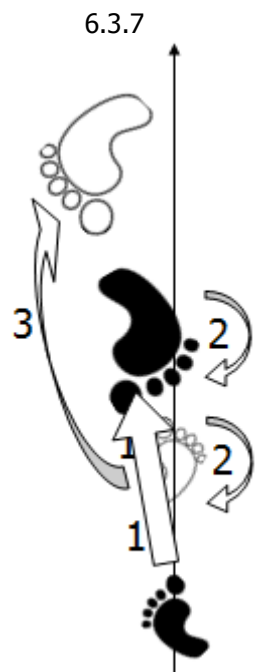


### 6.3.7 irimi tenkan

Gyaku láb előre lép.  
Irányváltás.  
Ai láb hátra lép.

Oldalváltás van.  
Irányváltás van.

irimi tenkai lépésekre bontva  
- ushiro irimi ashi + mawatte + mae tenkan ashi  
- irimi tenkai + mae tenkan ashi  
- ushiro irimi ashi + ushiro tenkan ashi

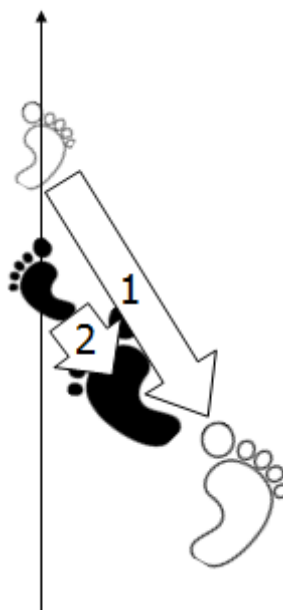


6.3.8 mae tenshi ashi

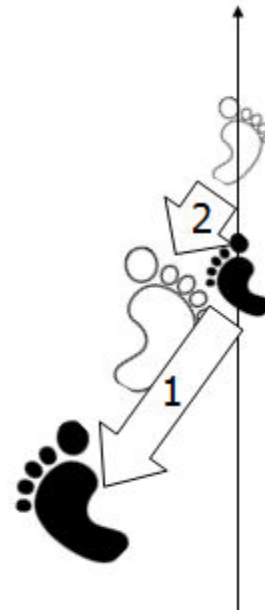
Ai láb hátra-oldalra lép.  
Gyaku láb rövidíti az állást.

Oldalváltás van.  
Írányváltás nincs.

6.3.8



6.3.8



6.3.9 ushiro tenshi ashi

Gyaku láb hátra-oldalra lép.  
Ai láb rövidíti az állást.

Oldalváltás nincs.  
Írányváltás nincs.