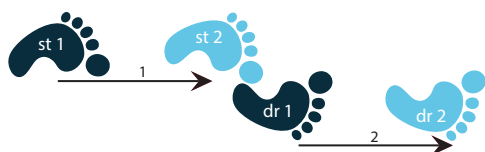


Sabaki - deplasări

Ashi sabaki - deplasarea picioarelor

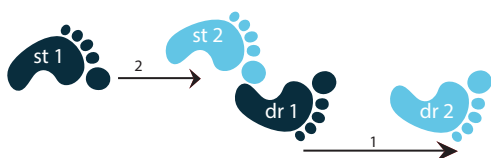
Tsugi ashi

Având piciorul drept în față porniți cu piciorul din spate apropiindu-l de cel din față și imediat apoi înaintați cu cel din față, mișcarea fiind asemănătoare cu apropierea a doi magneti care se resping. Un picior îl împinge pe celălalt. Atunci când vă deplasați înapoi, porniți mai întâi cu piciorul din față urmat de cel din spate. Trebuie să țineți cont că un picior nu îl depășește pe celălalt. Ritmul deplasării este mai rapid decât la celelalte deplasări.



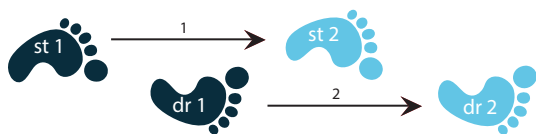
Okuri ashi

Această deplasare presupune mai întâi înaintarea cu piciorul din față urmat de cel din spate. Deplasarea înapoi se începe cu piciorul din spate urmat de cel din față. Imaginați-vă ca aveți picioarele legate cu un elastic. Un picior îl trage pe celălalt. Nici în acest caz un picior nu îl depășește pe celălalt.



Ayumi ashi

Este o deplasare asemănătoare cu mersul normal, piciorul din spate trece înaintea celui din față cu deosebirea că piciorul care este mutat către în față este îndreptat întotdeauna către exterior.



Tai sabaki - deplasarea corpului

Tenshin

Este o deplasare care permite schimbarea gârzii de pe partea dreaptă pe partea stângă sau invers. Se face de pe loc, având în față piciorul stâng îl aduceți lângă el pe cel drept la o lățime de umeri după care deplasați piciorul drept înapoi. La această deplasare se schimbă și orientarea corpului față de axul inițial cu 45 grade iar piciorul din spate care pășeste primul nu îl depășește pe cel din față.

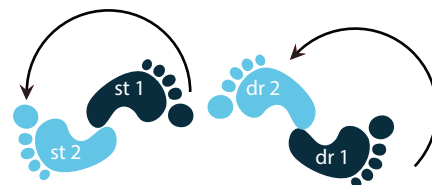


fig 1

fig 2

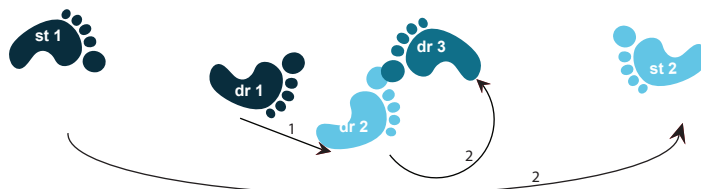
Tenkai

Este o mișcare de pivotare la 180 de grade, de răsucire, fără a păși și fără a încrucișa picioarele. Dacă aveți în față piciorul drept vă răsuciți prin partea stângă și invers. Este important ca la această deplasare să nu vă balansați centrul. Pentru a realiza acest lucru trebuie să țineți genunchii îndoiți iar mișcarea să o executați ca și cum ați ține o minge între genunchi.



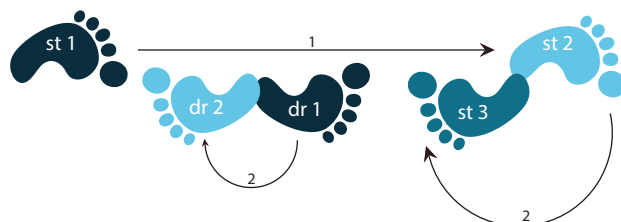
Tenkan

Este o deplasare în arc de cerc, specifică aikido-ului, urmând principiul rotației sferice. Având în față piciorul drept se execută o deplasare scurtă pe diagonală cu acesta urmată de o pivotare de 180 de grade, ducând piciorul stâng în spate sub forma unui arc de cerc.



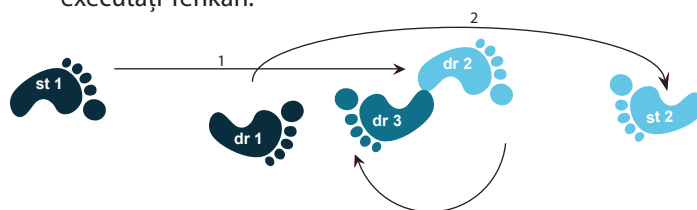
Kaiten

Având piciorul drept în față pașiți cu stângul în față dreptului (Ayumi ashi) apoi pivotați 180 de grade prin partea dreaptă (Tenkai).



Irimi-tenkan

Din poziția Migi kamae (piciorul drept în față) veți duce piciorul stâng în față celui drept (Ayumi ashi) apoi executați Tenkan.



Centrul de greutate nu trebuie să aibă variații de înălțime în timpul deplasării și nici după efectuarea ei. De asemenea distanța între călcâie (aprox. lățimea umerilor practicantului) trebuie păstrată după fiecare deplasare.