

松  
涛  
館  
空  
手  
道  
の  
足  
捌  
き

**Shôtôkan Karate-Dô no Ashi-Sabaki**

***Fußarbeit***  
***im***  
***Shôtôkan Karate-Dô***

- Eine Übersicht -

Von  
Mathias Schäfer



© 2009

# Inhaltsverzeichnis

<u>Kapitel</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
一	Hiraki-Ashi – Normale Schritte.....	2
二	Okuri-Ashi – Gleitschritte .....	2
三	Tobi-Ashi – Sprungschritte .....	3
四	Sashi-Ashi – Überkreuzschritte .....	3
五	Chakuchi – Ausfallschritte .....	4
六	Ugokanai-Ashi – Fußarbeit auf der Stelle.....	4
七	Marui-Ashi – Kreisförmige Schritte .....	5
八	Literaturverzeichnis .....	6

一 ひらき足 Hiraki-Ashi – Normale Schritte	
<p>前足 Mae-Ashi (Kai-Ashi) → Schritt nach Vorne</p> <p>Mae-Ashi (oftmals auch als Kai-Ashi bezeichnet) ist die einfachste Form der Fortbewegung. Es handelt sich dabei um einen einfachen Schritt nach vorne, der sowohl als einfaches Gehen oder auch in stürmender Form (Oi) ausgeführt werden kann.</p>	
<p>横足 Yoko-Ashi → Schritt zur Seite</p> <p>Beim Yoko-Ashi bewegen wir uns seitwärts. Dieser Schritt kann sowohl als Tsugi-, Sugi- oder Yori-Bewegung (siehe Okuri-Ashi) ausgeführt werden. Die nebenstehende Abbildung zeigt Yoko-Ashi als Tsugi-Yoko-Ashi.</p>	
<p>後ろ足 Ushiro-Ashi → Schritt nach hinten</p> <p>Beim Ushiro-Ashi handelt es sich, wie beim Mae-Ashi, um eine sehr einfache Form der Fortbewegung. Diese Bewegung wird allerdings in der Regel nur in Form eines einfachen Gehens ausgeführt. Nur selten nutzt man hier eine schnelle stürmende Art der Bewegung.</p>	
<p>斜め足 Naname-Ashi → Schritt schräg zur Seite</p> <p>Naname-Ashi ist der schräge Schritt. Er kann sowohl nach schräg vorne (mae), als auch nach schräg hinten (ushiro) ausgeführt werden.</p>	
二 おくり足 Okuri-Ashi – Gleitschritte	
<p>摺り足 Suri-Ashi → Hinten ransetzen, vorne vor</p> <p>Suri-Ashi kann sowohl auf einer geraden Linie, als auch in verschiedenen Winkeln ausgeführt werden.</p>	
<p>次足 Tsugi-Ashi → Vorne vor, hinten nachziehen</p> <p>Tsugi-Ashi kann sowohl auf einer geraden Linie, als auch in verschiedenen Winkeln ausgeführt werden.</p>	
<p>寄り足 Yori-Ashi → Gleichzeitiges Gleiten beider Füße</p> <p>Yori-Ashi kann sowohl auf einer geraden Linie, als auch in verschiedenen Winkeln ausgeführt werden.</p>	

<b>三 飛び足 Tobi-Ashi – Sprungschritte</b>	
前飛び Mae-Tobi → Sprung nach vorne	Auf eine bildhafte Darstellung der Sprünge wird an dieser Stelle verzichtet, da die jeweilige Sprungform vom Ausübenden selbst abhängig ist und keiner Normung unterliegen kann.
横飛び Yoko-Tobi → Sprung zur Seite	
後ろ飛び Ushiro-Tobi → Sprung nach hinten	
<b>四 差し足 Sashi-Ashi – Überkreuzschritte</b>	
前差し Mae-Sashi → Überkreuzschritt nach vorne  Der hintere Fuß wird über den vorderen Fuß hinaus nach vorne gesetzt. Durch das weite Raussetzen dreht sich der Fuß zunächst leicht nach außen. Nachdem der Fuß nun eine stabile Position eingenommen hat, wird der andere Fuß aus der Ausgangsposition nach vorne gesetzt. Während dieser Bewegung dreht sich der abgedreht Fuß wieder in die Ausgangsrichtung.	
横差し Yoko-Sashi → Überkreuzschritt zur Seite  Ähnlich wie bei Mae-Ashi, erfolgt hier das kreuzförmige Übersetzen zur Seite. Wichtig dabei ist, dass der übersetzende Fuß immer über den Schwerpunkt hinaus zur Seite gesetzt wird.	
後ろ差し Ushiro-Sashi → Überkreuzschritt nach hinten  Dieser Überkreuzschritt führt zu einer schrägen Verschiebung der Körperachse nach hinten, da eine geradliniges nach hinten Setzen nicht möglich ist.	

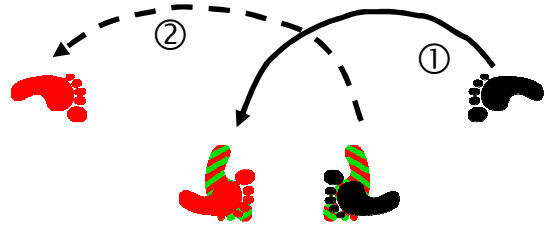
<b>五 着地 Chakuchi – Ausfallschritte</b>	
<p>前着地 Mae-Chakuchi → Ausfallschritt nach vorne</p> <p>Der vordere Fuß wird hier ca. eine Fußlänge nach vorne gesetzt, wodurch sich die Körperachse um die gleiche Länge nach vorne verschiebt. Um in die Ausgangsposition zurückzukommen, wird der Fuß einfach wieder zurückgezogen.</p>	
<p>横着地 Yoko-Chakuchi → Ausfallschritt zur Seite</p> <p>Der vordere oder hintere Fuß wird hier ca. eine oder zwei Fußbreiten zur Seite rausgesetzt, wodurch sich die Körperachse um die gleiche Breite zur Seite verschiebt. Um in die Ausgangsposition zurückzukommen, wird der Fuß einfach wieder zurückgezogen.</p>	
<p>後ろ着地 Ushiro-Chakuchi → Ausfallschritt nach hinten</p> <p>Der hintere Fuß wird hier ca. eine Fußlänge nach hinten gesetzt, wodurch sich die Körperachse um die gleiche Länge nach hinten verschiebt. Um in die Ausgangsposition zurückzukommen, wird der Fuß einfach wieder zurückgezogen.</p>	
<p>斜め着地 Naname-Chakuchi → Schräger Ausfallschritt</p> <p>Der vordere oder hintere Fuß wird hier ca. eine oder zwei Fußbreiten 45° noch vorne oder hinten rausgesetzt, wodurch sich die Körperachse um die gleiche Breite schräg zur Seite verschiebt. Um in die Ausgangsposition zurückzukommen, wird der Fuß einfach wieder zurückgezogen.</p>	
<b>六 動かない足 Ugokanai-Ashi – Fußarbeit auf der Stelle</b>	
<p>足踏み替え Ashi Fumikae → Beinwechsel auf der Stelle</p> <p>Bei dieser Sabaki-Form werden beide Füße auf der Stelle vertauscht, ohne dass sich die Körperachse dabei verschiebt. Man könnte es auch als Auslagenwechsel bezeichnen.</p>	

## 七 丸い足

## Marui-Ashi – Kreisförmige Schritte

転換足 Tenkan Ashi  
→ Schrittdrehung auf der Stelle

Bei Tenkan Ashi, handelt es sich um eine kreisförmige Drehung der Körperachse um 180°, bei der sich die Auslage der Stellung nicht verändert.



Ando, Kozo / Oshima, Kotaro (1998): Kendo – Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes. Berlin: Weinmann, 11. Aufl.

Brand, Rolf (1998): Aikido – Lehren und Techniken des harmonischen Weges. Niedernhausen: Falken, 2. Aufl.

Funakoshi, Gichin (2000): Karate-Dô Kyôhan – The Master Text. Tokyo: Kodansha, 4. Aufl.

Hadamitzky, Wolfgang (1995): Kanji und Kana 1 – Handbuch der japanischen Schrift. Berlin: Langenscheidt, 1. Aufl.

Lemm, Wolfgang (1981): Langenscheidts Universal-Wörterbuch: Japanisch. Berlin: Langenscheidt, 15. Aufl.

Lind, Werner (1999): Das Lexikon der Kampfkünste. Berlin: Sportverlag, 2. Aufl.