

Ashi-sabaki (足さばき)

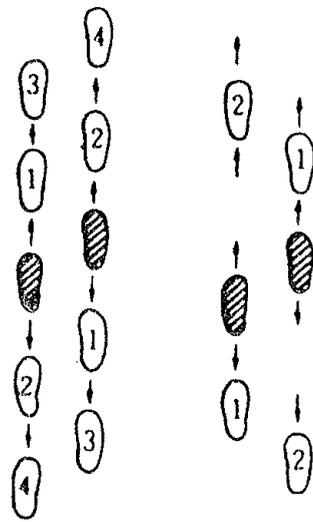
E' il movimento dei piedi per attaccare o evitare un rapido attacco dell'avversario in modo fluido e compatto, ci sono quattro tipi di movimento dei piedi: **ayumi-ashi**, **okuri-ashi**, **tsugi-ashi**, **hiraki-ashi**. Tutti questi devono essere eseguiti con **suri-ashi**.

Suri-ashi:
(すり足)

movimento in cui la pianta del piede scivola sul pavimento. Questo permette di ridurre al minimo lo squilibrio del corpo e mantenere una corretta postura durante gli spostamenti, stabilizzare la parte inferiore del corpo e muovere la parte superiore liberamente e senza limitazioni. E' un elemento importante dei successivi quattro tipi di movimento dei piedi.

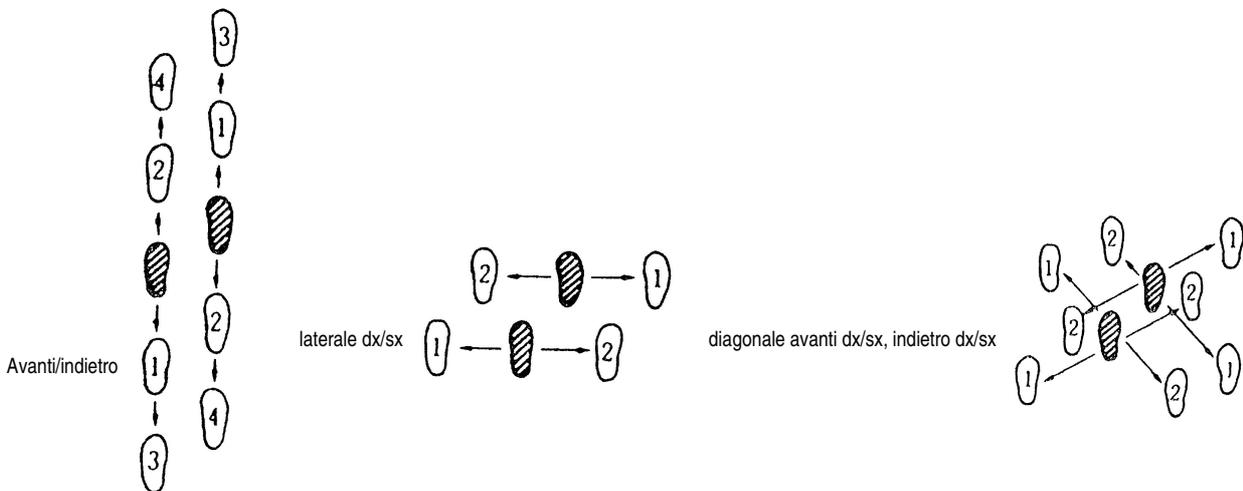
Ayumi-ashi:
(歩み足)

è la camminata normale fatta con un piede che supera l'altro, viene utilizzata per muoversi avanti e indietro, velocemente e per ampie distanze. Si può iniziare il movimento sia con il piede che è già nella direzione che dobbiamo prendere sia con l'altro.



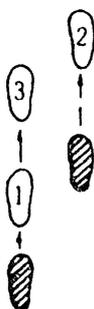
Okuri-ashi:
(送り足)

movimento utilizzato per muoversi od attaccare rapidamente in ogni direzione, è quello usato più di frequente sia nei movimenti di attacco sia in quelli di difesa. Si inizia il movimento con il piede che è già nella direzione che dobbiamo prendere.



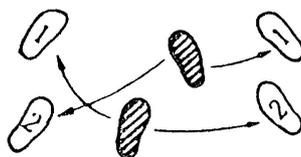
Tsugi-ashi:
(継ぎ足)

principalmente usato quando si attacca da lunga distanza. Il piede sinistro (piede posteriore) viene portato vicino al piede destro (piede anteriore), quindi il piede destro (piede anteriore) fa immediatamente un grande passo in avanti. E' utilizzato esclusivamente per muoversi in avanti.



Hiraki-ashi:
(開き足)

movimento utilizzato per attaccare o difendersi con il corpo che ruota diagonalmente o lateralmente. Nello spostamento a destra il piede sinistro è il piede posteriore, nello spostamento a sinistra è il piede destro quello posteriore.



Fumi-komi:
(踏み込み)

l'atto di battere a terra con il piede anteriore al fine di muovere il corpo in maniera stabile durante l'esecuzione di un attacco. Il piede con il quale battiamo a terra, con l'intera pianta, è detto **fumi-komi-ashi**.

Fumi-kiri:
(踏み切り)

l'atto di spingere con forza con il piede posteriore al fine di muovere il corpo rapidamente. Il piede con il quale effettuiamo la spinta è detto **fumi-kiri-ashi**.