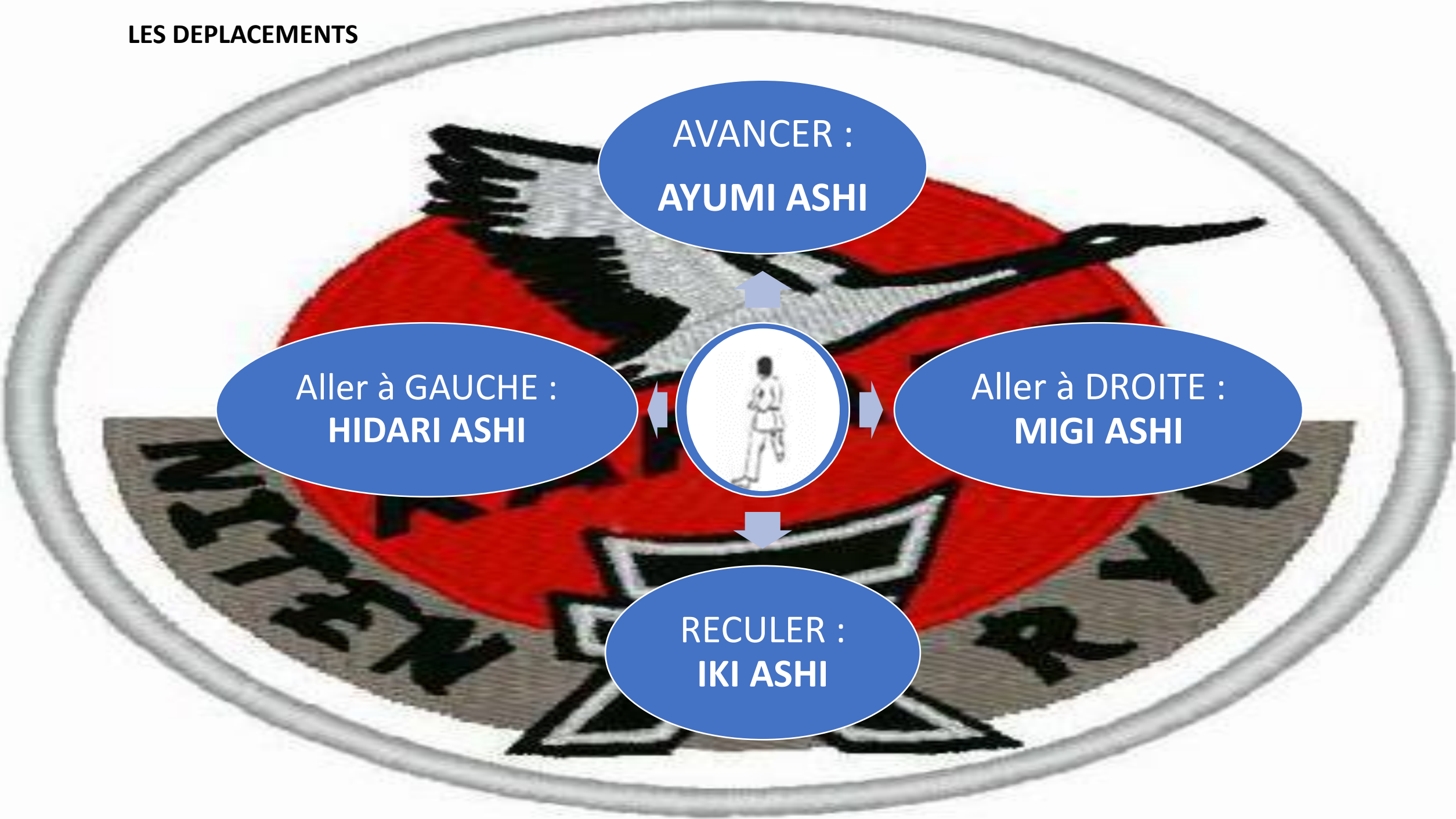


LES DEPLACEMENTS



AVANCER :
AYUMI ASHI

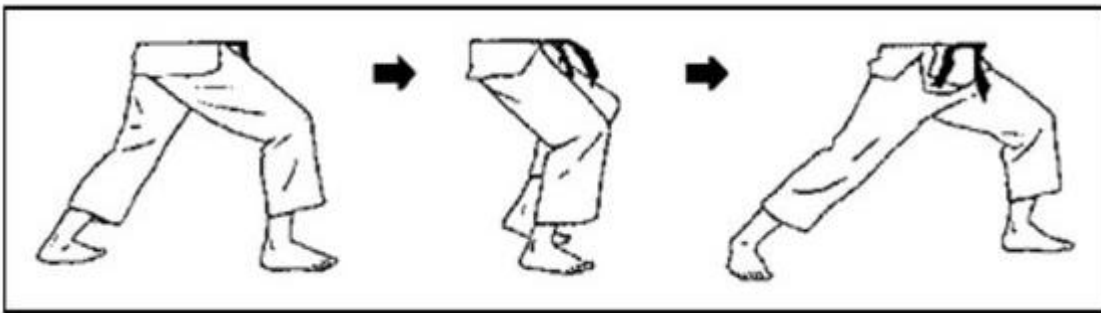
Aller à GAUCHE :
HIDARI ASHI

Aller à DROITE :
MIGI ASHI

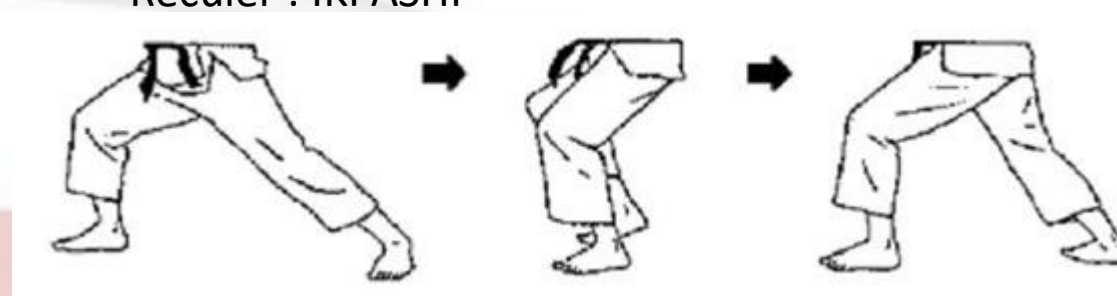
RECULER :
IKI ASHI



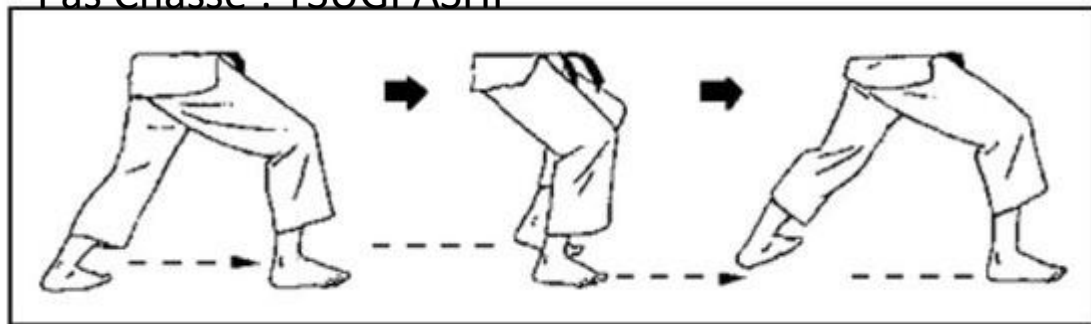
Avancer : AYUMI ASHI



Reculer : IKI ASHI

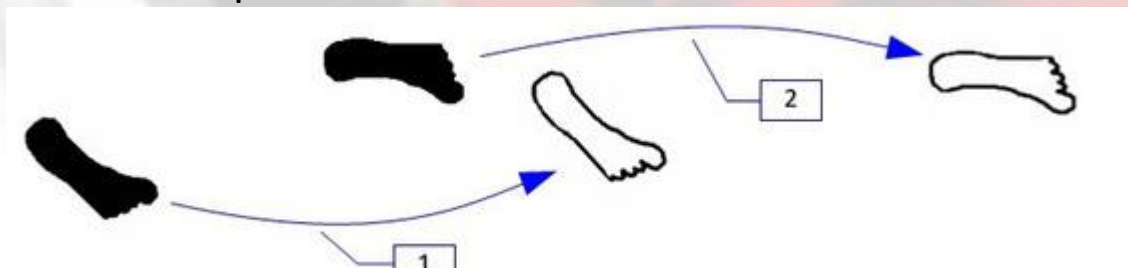


Pas Chassé : TSUGI ASHI



Pour le pas glissé en avançant, c'est le pied avant qui commence le déplacement, suivi par le pied arrière. En reculant, c'est le pied arrière, sur la gauche, c'est le pied gauche, sur la droite le pied droit.

Autres déplacements



OKURI ASHI. Le double pas : vous l'avez dans le kata HANGETSU. Le pied arrière vient se positionner juste devant le pied avant, celui-ci reprenant immédiatement sa position. Dans les katas TEKKI, vous avez la variante en déplacement latéral

MAWARI ASHI : déplacement en pivotant autour du pied avant. L'inverse est **USHIRO MAWARI ASHI**, dans lequel on pivote autour du pied arrière