

## Grundpositionen (Kamae) und Ausweichbewegungen (Sabaki)

Ebenso wichtig wie das Erlernen der Fallschule ist das Üben der Ausweichbewegungen (Sabaki) aus der Grundposition.

### Die Grundpositionen:



Linker Fuß vorn  
*Hidari-kamae*

Rechter Fuß vorn  
*Migi-kamae*

Die Grundposition im Aikido wird **Kamae** genannt. Die Stellung nennen wir **Hanmi**. Das bedeutet halber Körper. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Hand und der Fuß immer in der gleichen Position sind.



Linker Fuß vorn, *Hidari-kamae*



Rechter Fuß vorn, *Migi-kamae*



Ai-hanmi  
*Gleichseitige Stellung*

Gyaku-hanmi  
*Gegensätzliche Stellung*

**Hier die drei am meisten geübten Schritte (Sabaki):**

### Tenkan-ashi



Beim Tenkan-ashi steht ihr in der Grundstellung.

Ihr dreht auf dem Fußballen des vorderen Fußes. Die vordere Hand fällt an eurem Bauch vorbei, gleichzeitig macht das hintere Bein einen Halbkreis nach hinten. Danach steht ihr um 180° gedreht wieder in der gleichen Position und schaut zur anderen Seite.

### Irimi-ashi



Beim Irimi-ashi steht ihr wieder in der Grundstellung.

Die vordere Hand fällt dieses mal auf der Außenseite herunter, gleichzeitig macht ihr mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne und dreht euch dann um 180° auf der Stelle. Die Füße werden nur noch in die Grundposition gedreht.

## Doppelschritt

Auch **Irimi-Tenkan-ashi** genannt



Beim Doppelschritt werden der **Irimi-ashi** und der **Tenkan-ashi** hintereinander ausgeführt. Deswegen wird der Doppelschritt auch **Irimi-Tenkan-ashi** genannt.

Der Doppelschritt wird auch häufig Tai Sabaki genannt, was aber nichts anderes als „Körperbewegung“ heisst

Es beginnt mit dem Schritt des hinteren Fußes nach vorne. Es folgt dann die Halbkreisbewegung des hinteren Fußes nach hinten. Während der ganzen Bewegung sind eure Hände vor eurem Bauch (Zentrum). Ihr steht nun um 180° gedreht in der Grundstellung und der Fuß ist vorn, der vor dem Doppelschritt der hintere Fuß war.