

Eine exakte Fußarbeit ( Ashi Sabaki ) bildet im wahrsten Sinn des Wortes die Grundlage für alle weitere Waza im Muso Jikiden Eishin-Ryu Iaido. Ohne einen stabilen Stand, richtige Gewichtsverteilung, exakte Ausrichtung der Hüfte und damit des Zentrums kann alle darauf aufbauende Waza weder technisch noch mental stark und gut ausgeführt werden!

Man sollte deshalb von Beginn an Wert auf das Erlernen einer 'sauberen' Fußarbeit achten – eingeschliffene Fehler lassen sich später nur noch mit Mühe korrigieren. Hilfreich ist z.B. möglichst oft auf einer Linie zu üben und sich regelmäßig zu kontrollieren.

Zu Beginn ein paar fach-japanische Vokabeln: Ashi = Fuß / Ashi no Ura = Fußsohle / Ashi no Yubi = Zehen / Fumu = einen Schritt machen / Seme ashi = drückender Fuß; der Fuß, von dem die Bewegungskraft ausgeht / Hiza = Knie / Iai goshi = Körperhaltung mit leicht abgesenkter Hüfte.

### Stellungen:

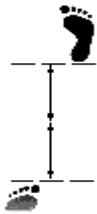
Vorab: Stellungen mit dem rechten Fuß vorne heißen **Migi** ...; Stellungen mit dem linken Fuß vorne **Hidari** ...

#### **Shizentai**



Zu Beginn einer aus dem Stand startenden Kata werden die Füße in ca. einer Fußbreite Abstand parallel zueinander ausgerichtet gestellt. Anschließend werden die Füße auf den Ballen zueinander gedreht bis sich die Fersen locker berühren – die Fußsohlen haben dabei durchgängig Kontakt zum Boden. Um sich flexibel und schnell bewegen zu können sind die Knie *leicht* gebeugt und senken das Zentrum dadurch etwas ab ( Iai goshi – s.u. ); der Schwerpunkt ruht mittig über den Füßen.

#### **Seigan no Kamai**



Der rechte Fuß ist vorne ( Migi ); beide Füße sind exakt nach vorne zum Gegner ausgerichtet. Dabei hat man insbesondere als AnfängerIn das Gefühl, den hinteren Fuß etwas überdreht zu haben. Die Schrittweite beträgt im von Esaka Sensei gelehrtens MJER ungefähr 2 Fußlängen bzw. ist so zu wählen, dass beim Abknien der vordere Unterschenkel und der hintere Oberschenkel jeweils senkrecht zum Boden zeigen würden ( diese Schrittweite nennt man übrigens „Ni ho haba“ ). Das vordere Knie befindet sich senkrecht über der vorderen Ferse. Dadurch verschiebt sich der Schwerpunkt minimal nach vorne. Die hintere Ferse befindet sich knapp über dem Boden ( 1 bis 2 cm – laut Esaka Sensei sind 5 cm die absolute Toleranzgrenze ); das hintere Bein / Kniegelenk ist *komplett* durchgestreckt.

#### **Hanmi**



Der vordere Fuß ist exakt nach vorne ausgerichtet. Der hintere Fuß zeigt ca. 60° nach außen – dabei befindet sich die Ferse des hinteren Fußes auf einer Linie mit dem inneren „Rand“ des vorderen Fußes ( würde man den hinteren Fuß auf dem Ballen wieder gerade drehen entstünde wieder eine Fußbreite Abstand zwischen den beiden verlängerten Innenlinien der Füße ). Wie oben gilt: Schrittweite Ni ho haba, Spannung im hinteren Bein, beide Fußsohlen haben durchgehend Kontakt zum Boden (Ausnahme z.B.: Jodan no Kamei > hintere Ferse etwas über dem Boden ); vorderes Knie über der vorderen Ferse, Gewichtsverteilung minimal nach vorne.

Durch eine korrekte Fußarbeit in der Hanmi Stellung zeigt das Zentrum auf natürliche Weise ca. 45 Grad nach außen – nicht überdrehen! Beim Kesa Giri ( schräger Schnitt ) drehen AnfängerInnen den hinteren Fuß während des Schnittes auf Hanmi, bewegen dadurch ihr Zentrum und führen den Schnitt auf natürliche Weise korrekt aus ( soweit die Theorie... ;-)

## Bewegungen

Vorab:

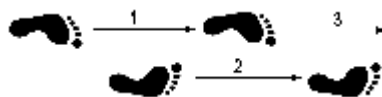
Die nachfolgenden einzelnen Ashi Sabaki sind nur schwer in eine Systematik zu bringen. Teilweise lassen sich auch mehrere der Begriffe benutzen, um eine Fußarbeit genau zu beschreiben...

Grundsätzlich:

Das Becken sollte bei allen Bewegungen *leicht* abgesenkt sein (lai goshi) ohne dass dabei ein unnatürlicher Eindruck entsteht. Das Becken zeigt bei allen geraden Bewegungen *exakt* nach vorne zum Gegner – schon eine leichte Schiefstellung der Füße bewirkt eine Verdrehung des Beckens, damit das Zentrum aus der Angriffslinie ( wenn nicht gewollt wie in der Hanmi Position ). Bei den Fußwechseln selbst sollte sich das Becken - und damit der ganze Oberkörper - möglichst wenig auf und ab bewegen > auch hier: Kontrollierte Bewegung - ja / unnatürliche Bewegung – nein.

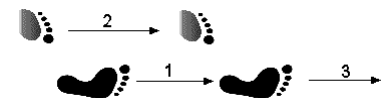
Zunächst unterscheidet man zwei grundsätzliche Arten der Bewegung: 'Ayumi ashi' und 'Tsugi ashi':

### **Ayumi Ashi**



ist unser gewohntes Gehen mit Übersetzschritten. Beide Füße zeigen exakt in die Bewegungsrichtung, so dass das Becken und das Zentrum nach vorne zum Gegner ausgerichtet sind. Im Gegensatz zu unserem normalen Gehen erfolgt die Bewegung vorwärts wie rückwärts mit ständigem Bodenkontakt der Ballen (vgl. Suri ashi).

### **Tsugi Ashi**



Gehen ohne Übersetzschrritte - die Füße überholen sich also weder in der Vorwärts- noch Rückwärtsbewegung (ebenfalls mit ständigem Bodenkontakt der Ballen). Dabei wird immer erst der Fuß in Bewegungsrichtung zuerst bewegt (vgl. Okuri ashi). Im Beispiel links geht es nach vorne: Mit etwas mehr Gewicht auf dem Ballen des hinteren Fußes ( seme ashi ) wird zunächst der vordere Fuß vorwärts geschoben. Das Zentrum kommt nach und der hintere Fuß wird sofort 'nachgezogen'. In der Rückwärtsbewegung wird zuerst der hintere Fuß nach hinten versetzt, der vordere folgt nach.

Eine andere Möglichkeit, sich ohne Übersetzschrritte zu bewegen:

### **Okuri Ashi**

Hierbei bewegt sich immer der in Bewegungsrichtung hinten stehende Fuß zuerst, dann erst folgt der in Bewegungsrichtung vorne stehende Fuß.

Wie weit der zuletzt bewegte Fuß wieder herangeholt wird bezeichnet man mit:

### **Seigan no Ashi**



Hierbei werden die Füße so weit herangeholt, dass Zehen des hinteren - und Ferse des vorderen Fußes eine Linie bilden; oder:

### **Hanzoroe**



Hierbei überdecken sich beide Füße halb ( Position z.B. beim 2. und 3. Schnitt der Kata 'Tsuigekito' / Battoho no Bu )

Alle geschilderten Fußbewegungen lassen sich grundsätzlich auf 2 verschiedene Arten durchführen – wie bereits erwähnt ist die Regel jedoch Suri Ashi:

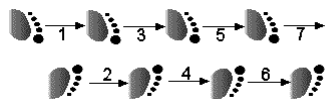
**Suri Ashi** „gleitender Fuß“: Hierbei haben die Ballen beider Füße *immer* Bodenkontakt – die überwiegende Bewegungsform im Iai; oder

**Tobi Ashi** „springender Fuß“: Wie der Name schon sagt ... die Füße werden bei der Bewegung hochgehoben.

Kennen sollte man sonst noch:

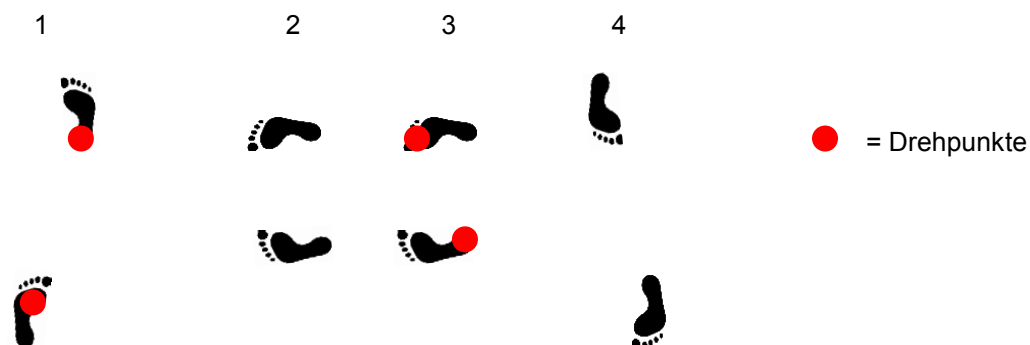
**Hiraki Ashi** „Ausweichender Fuß“. Hiermit werden all Ausweischritte unabhängig von der Bewegungsrichtung bezeichnet. Dabei bewegt sich *immer* der in Bewegungsrichtung zeigende Fuß zuerst ( Beispiel: Die Bewegung zum letzten Schnitt – Dogiri – in der Kata 'Shato / Battoho no Bu ).

**Torabashiri** „Tigerschritte“: Eine sehr schnell und eng gesetzte Form des Ayumi Ashi > vgl. Kata 'Oikaze' / Battoho no Bu.



Jede Kampfkunst hat für sie typische 'Mawaru' – Fußarbeit für Drehungen. Im MJER ist

**Kaiten Ashi** die häufigste Drehung um  $180^{\circ}$  im Oku-iai: Dabei wird ( im Gegensatz z.B. zum Tenkan beim Aikido ) ohne weitere Schritte ausschließlich auf den Füßen gedreht. Z.B. aus einer Migi Stellung ( Bild 1 - rechter Fuß vorne ) wird sich nach links gedreht indem man den vorderen Fuß auf der Hacke und gleichzeitig den hinteren Fuß auf dem Ballen um  $90^{\circ}$  dreht ( Position nun wie in Bild 2 ). Flüssig weiterdrehen indem der vordere Fuß nun auf dem Ballen, der hintere nun auf der Hacke nochmals um  $90^{\circ}$  gedreht werden ( Bild 3 > 4 ). Am Ende ist das Zentrum um  $180^{\circ}$  gedreht – die Füße befinden sich wieder in einer Fußbreite Abstand. Merke: Aus einer Migi Stellung heraus werden Drehungen ( fast immer ) nur links herum, aus einer Hidari Stellung nur rechts herum ausgeführt.



Bei Drehungen um  $90^{\circ}$  ist zu bedenken, dass - abhängig davon, ob sie auf dem Ballen oder der Ferse durchgeführt werden – eine seitliche Verschiebung von ca. 20 cm und damit eine andere Position zum Gegner entsteht ( praktische Folgen z.B. bei der Kata 'Iwanami' / Tatehiza no Bu ).