



Déplacements

Ashi-sabaki : budo. Aussi *unsoku-ho* : déplacements des pieds pour réajuster la distance (*Ma-ai*) en combat. Partie de *Tai-sabaki* (déplacements du corps). Ils se ramènent à : **a)** *ashi-fumikae* : inversion sur place. **b)** *ayumi* : marche normale. **c)** *hiraki-ashi* : pas glissé latéral. **d)** *okuri-ashi* : pas glissé. (*suri-ashi*, *yoru-ashi*). **e)** *tsugi-ashi* : marche en succession. **f)** *tobi-ashi* : pas sauté. **g)** *sashi-ashi* : pas croisé. **h)** *tenkan-ashi* : les pivots. **i)** *hiki-ashi* : déplacements vers l'arrière. Le principe est, toujours, de rectifier rapidement la distance, juste du nécessaire, pour pouvoir porter un coup décisif (*ikken-hissatsu*) à partir d'une position (*dachi*) redevenue au moment décisif parfaitement stable (pas de sautilllements sur place dans la forme sportive des arts martiaux en Occident).

- **Ayumi-ashi** : budo. Marche normale. Un pied passe alternativement devant l'autre, en ligne, vers l'avant (pour une attaque longue) ou vers l'arrière (pour une défense fuyante), en déplaçant largement le centre de gravité. Classé dans les *ashi-sabaki*. Aussi *Hokko*.
- **Tsugi-ashi** : budo . Marche en succession. Forme de déplacement permettant de couvrir rapidement une distance sans changement de garde, le même côté restant en avant. Le pied arrière se rapproche du pied avant puis celui-ci se déplace dans la même direction. *Tsugi-ashi* peut prendre la forme d'un : déplacement droit ; pas glissé (*okuri-ashi* ou *yoru-ashi*, *sashikomi-ashi*), pas chassé (*suri-ashi*), pas sauté (*tobi-ashi*), d'un déplacement latéral ; pas latéral (*hiraki-ashi*), pas croisé (*sashi-ashi*).
- **Okuri-ashi** : budo. 2 pas suivis (glissés) dans la direction de l'adversaire, soit en succession (*suri-ashi*), soit en même temps (*yoru-ashi*).
- **Yoru-ashi** : budo. Pas glissé (de *yoru*, se rapprocher), pour une courte distance, classé dans *okuri-ashi* et de moindre amplitude que *suri-ashi*. Forme de *tsugi-ashi*.
- **Suri-ashi** : budo. Aussi *kizami-ashi*, pas chassé, pour une courte rectification de distance, classé dans *okuri-ashi*. Le pied arrière vient contre le pied avant, sans le dépasser, puis celui-ci glisse en avant pour reprendre la position. Forme de *tsugi-ashi*.
- **Sashikomi-ashi** : *shorinji*. Déplacement en ligne droite, pour avancer ou reculer sans changer de garde, pour de courtes rectifications de distances. On déplace un pied puis on suit d'autant l'autre (les pieds ne croisent pas). Correspond à *suri-ashi*.
- **Hiraki-ashi** : karaté. Pas glissé latéral. Déplacement latéral parallèle dans l'esquive *hiraki-uke*, des deux pieds, sur l'intérieur (*uchi*) ou sur l'extérieur (*soto*) de l'axe de l'attaque adverse, sans modification de la posture. Forme de *tsugi-ashi*.
- **Tobi-ashi** : karaté. Pas sauté, forme de *tsugi-ashi*, en se détendant sur place directement vers le haut avec un mouvement de ciseaux des jambes (pour esquiver ou pour donner un coup de pied) ou en se déplaçant vers l'avant au cours d'un bond.
- **Sashikae-ashi** : *shorinji* . Pas croisé, pied arrière venant en avant du pied frontal, sans modification de la garde. Voir *sashi-ashi*.
- **Sashi-ashi** : budo. Pas croisé, latéralement (d'une position de profil, ainsi le *kiba-dachi* en karaté), du pied arrière en avant du pied avant, avant déplacement de ce dernier dans la même direction, ou à l'inverse, en reculant. Forme de *tsugi-ashi*. Voir aussi *koso-ashi*.
- **Koso-ashi** : karaté. Aussi *sashi-ashi* : pas croisé latéral, à partir d'une position de profil (*kiba-dachi*- *shiko-dachi*), en ligne.
- **Hiki-ashi** : budo . Déplacements vers l'arrière. Acton de retrait du pied. Voir *ashi-sabaki*.
- **Mawari-ashi** : Jap. Déplacement en rotation sur jambe avant ou jambe arrière (*hiki-mawari-ashi*).
- **Tenkan-ashi** : budo. Les pivots. Rotation (*tenkan*) du corps effectuée sur pivot du pied (*ashi*). Ce pivot peut intervenir sur le pied avant ou le pied arrière, sur place, ou après un déplacement de pied avant la rotation (mise en place initiale du pivot).
- **Ashi-fumikae** : budo. Inversion sur place. Dans une position, changement de jambe effectuée sur place (retrait de la jambe puis avancée de la jambe arrière). C'est une forme de *ashi-sabaki* utilisée en karaté pour une étude technique en *kihon* sur place avec alternance des côtés d'exécution.