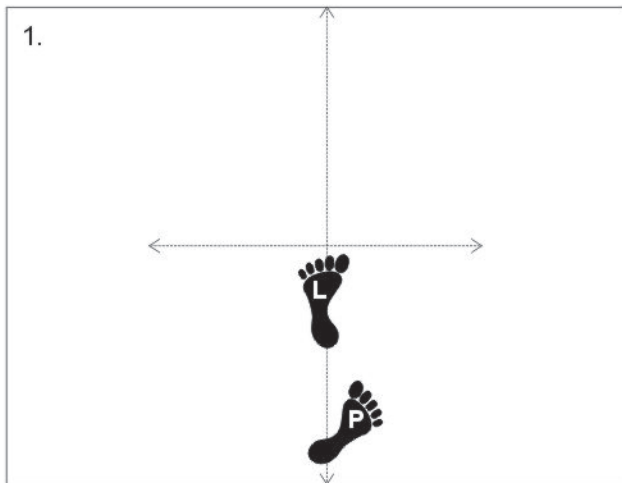
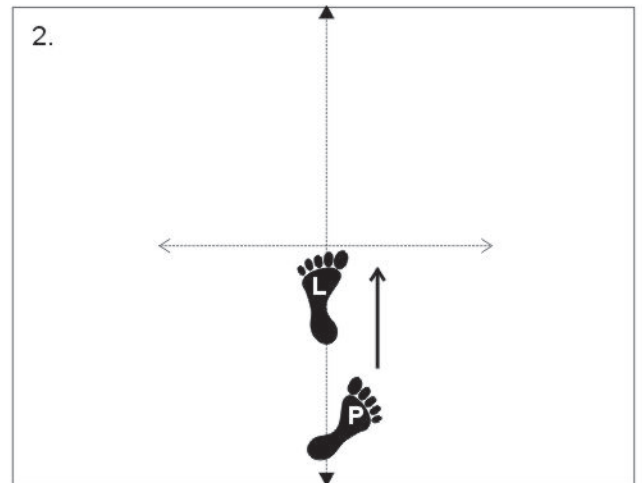


Základní postoj levý (hidari hanmi)

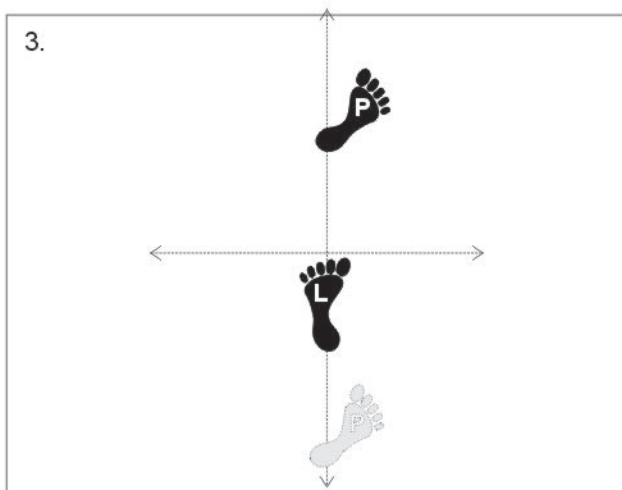
Uširo aši irimi



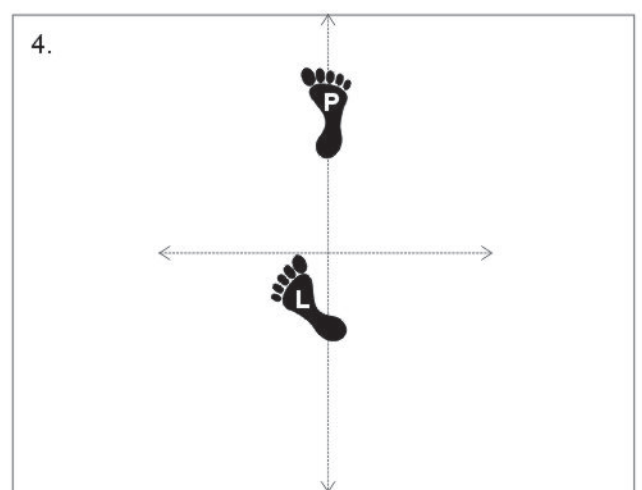
Hidari hanmi - levý postoj



Pravá noha dělá krok vpřed



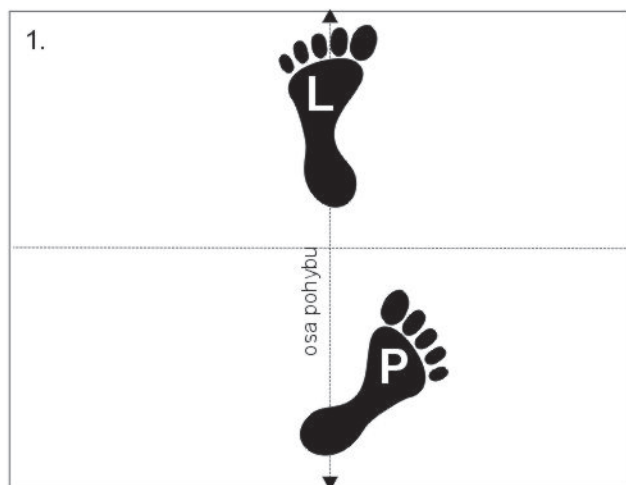
Levá i pravá noha se vytáčí



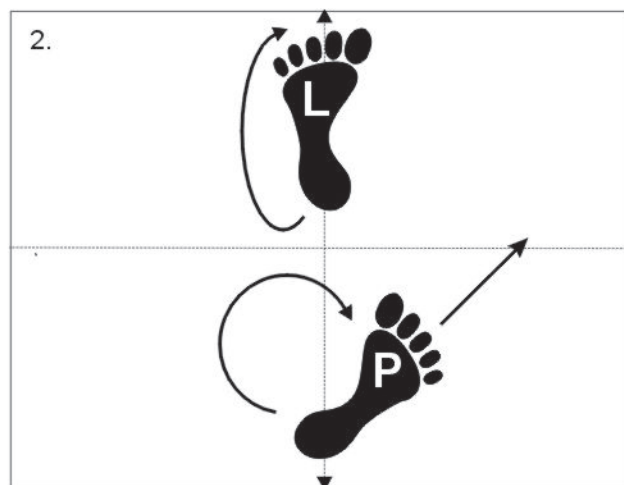
Konečný postoj - migi hanmi - opačný postoj vůči počátečnímu postavení (viz obr. 1)

Základní postoj levý (hidari hanmi)

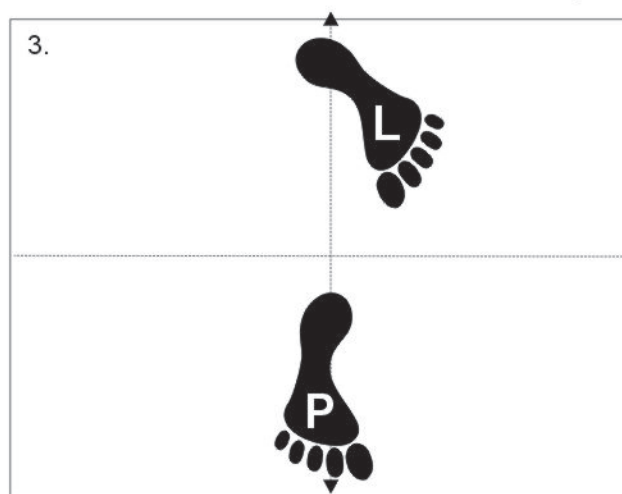
Kaiten



Hidari hanmi - levý postoj



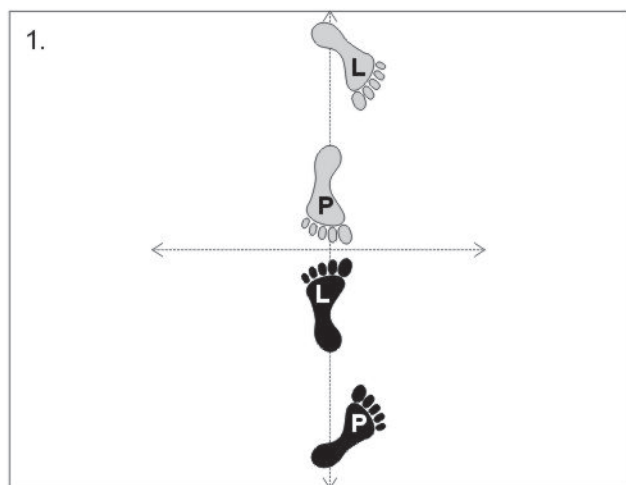
Levá i pravá noha se otáčení směrem za patou, těžiště je na špičkách obou nohou



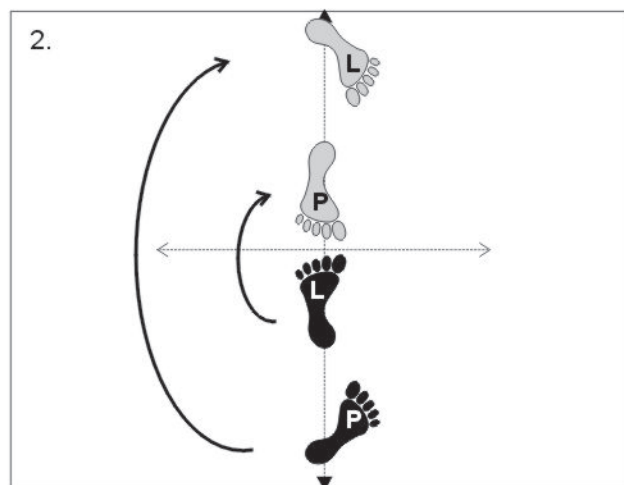
Migi hanmi - pravý postoj. Cvičenec je otočený o 180° oproti výchozímu postavení

Základní postoj levý (hidari hanmi) -
Tori a Uke jsou vůči sobě v postoji gyakuhanmi (zrcadlový postoj)

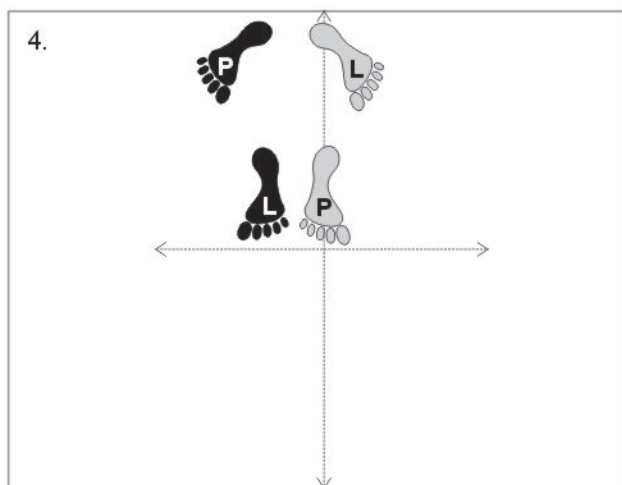
Uširo aši tenkan



Hidari hanmi - levý postoj



Levá noha dělá mírný úkrok stranou a otočku kolem vlastní osy, pravá noha dělá oblouk směrem za patou



Hidari hanmi - levý postoj, stejný jako ve výchozím postoji (viz obr. 1)



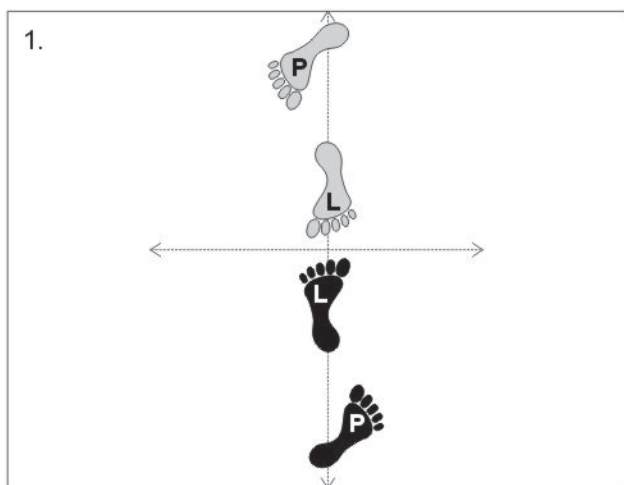
Tori



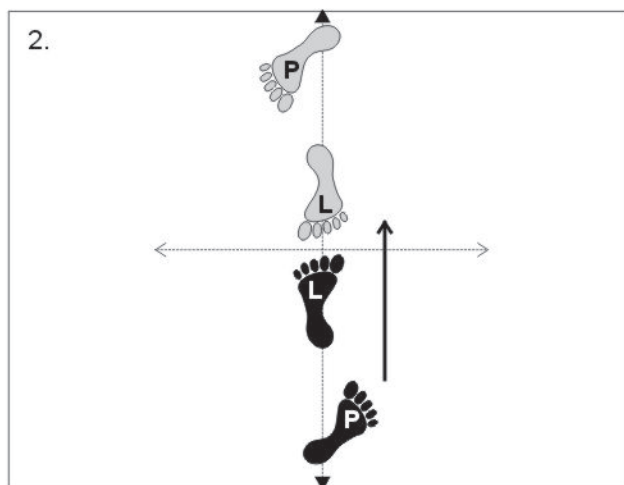
Uke

Základní postoj levý (hidari hanmi) -
Tori a Uke jsou vůči sobě v postoji aihanmi (stejnostranný postoj)

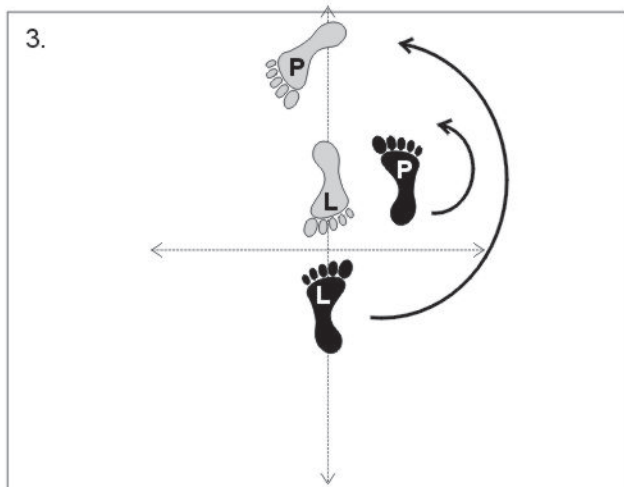
Uširo aši irimi tenkan



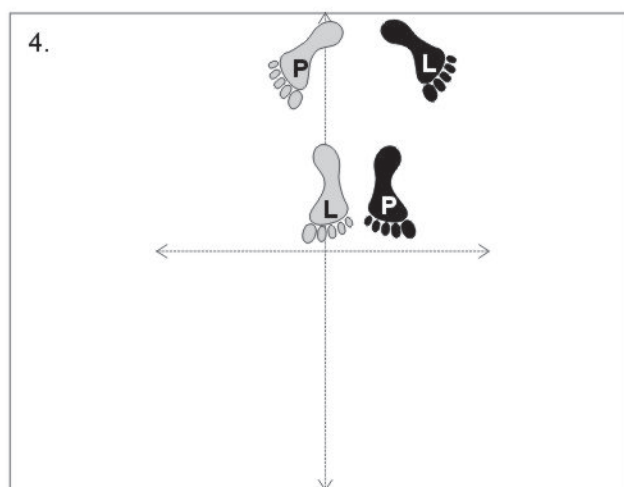
Hidari hanmi - levý postoj



Pravá noha dělá krok vpřed



Pravá noha se otáčí kolem své osy, levá noha dělá obloukový krok směrem za patou



Konečný postoj - migi hanmi - zrcadlový postoj vůči postoji Ukeho



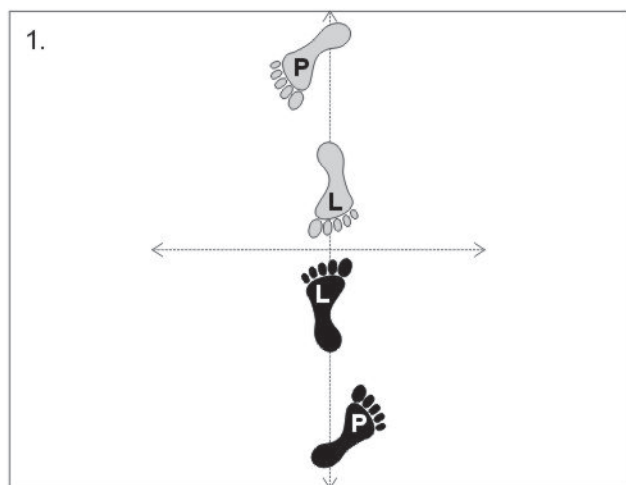
Tori



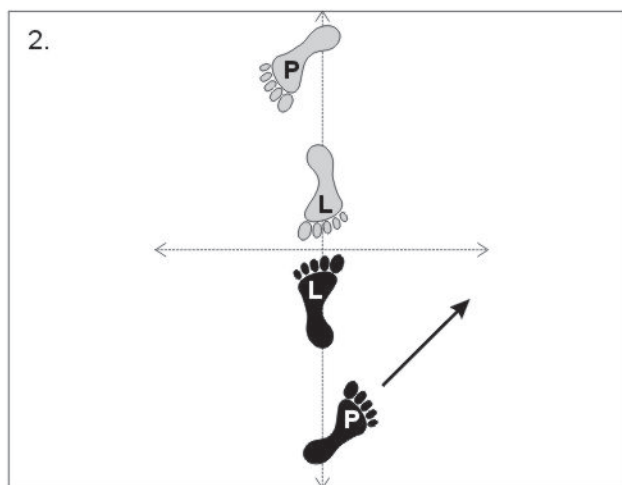
Uke

Základní postoj levý (hidari hanmi) -
Tori a Uke jsou vůči sobě v postoji aihanmi (stejnostranný postoj)

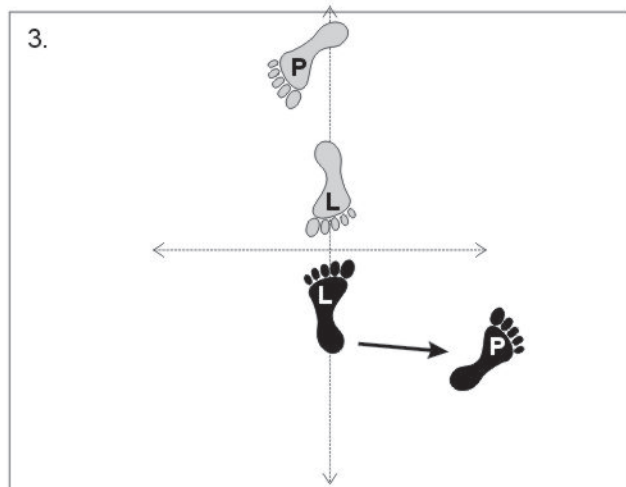
Mae aši tenshin



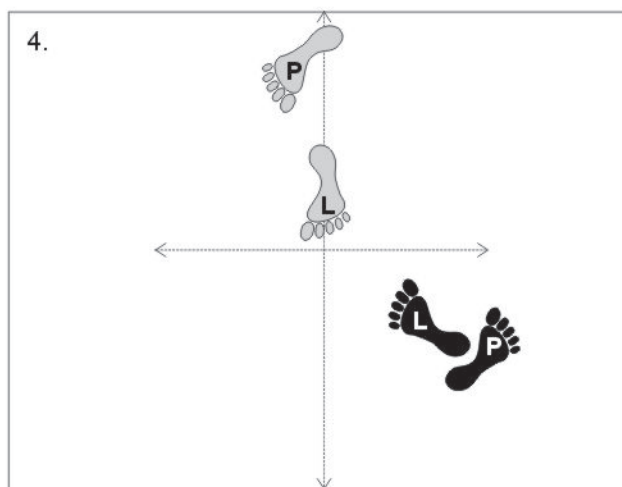
Hidari hanmi - levý postoj



Pravá noha se posouvá šikmo vpřed



Levá noha se posouvá zpět k pravé



Konečný postoj - mae ashi tenshin



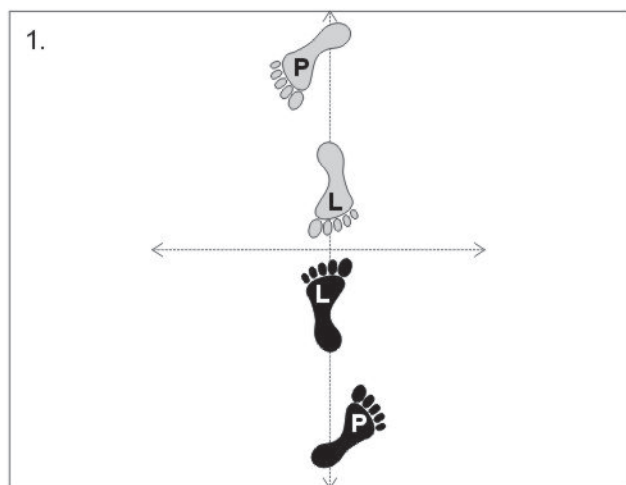
Tori



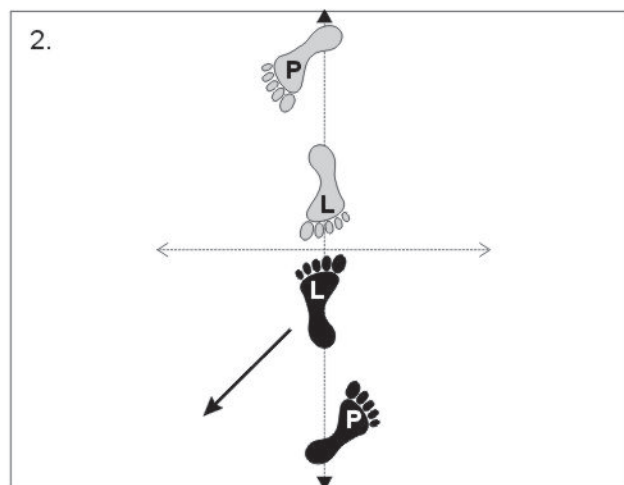
Uke

Základní postoj levý (hidari hanmi) -
Tori a Uke jsou vůči sobě v postoji aihanmi (stejnostranný postoj)

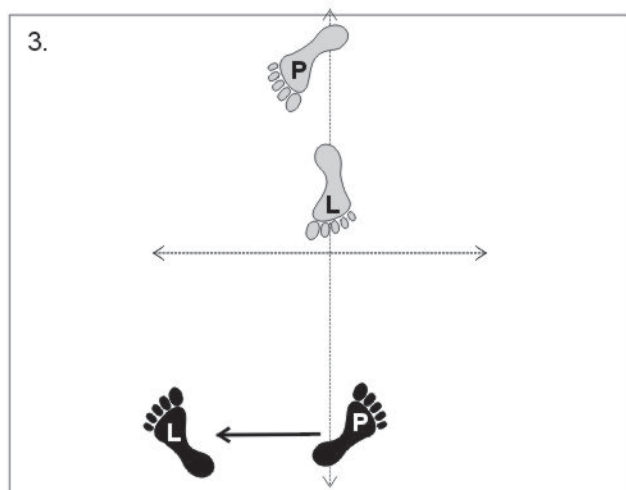
Uširo aši tenshin



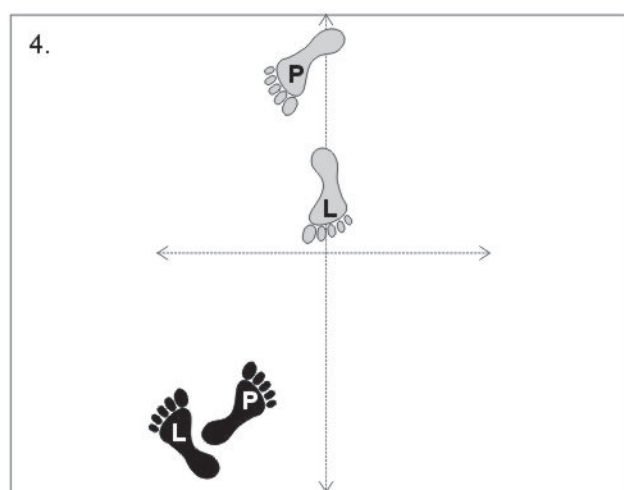
Hidari hanmi - levý postoj



Levá noha se posouvá o krok šikmo vzad



Pravá noha se přisouvá k levé



Konečný postoj - ushiro ashi tenshin



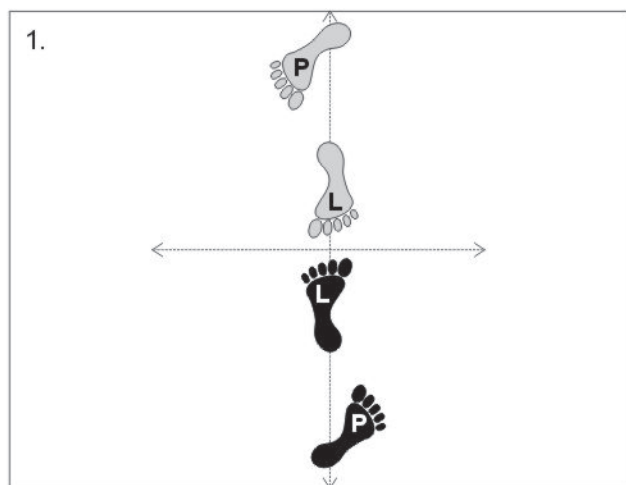
Tori



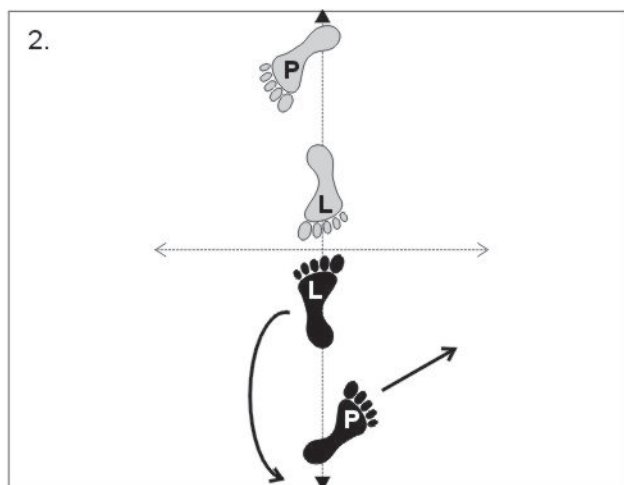
Uke

Základní postoj levý (hidari hanmi) -
Tori a Uke jsou vůči sobě v postoji aihanmi (stejnostranný postoj)

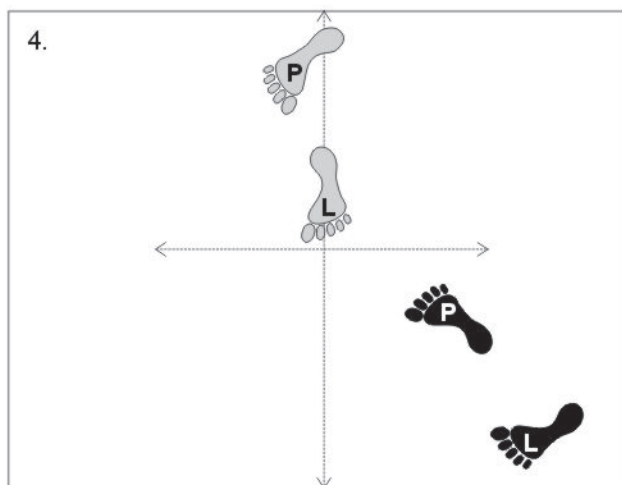
Mae aši tenkan



Hidari hanmi - levý postoj



Pravá noha dělá mírný úkrok stranou,
levá noha dělá obloukem krok vzad



Migi hanmi - pravý postoj 45° a více vůči ose
pohybu



Tori



Uke