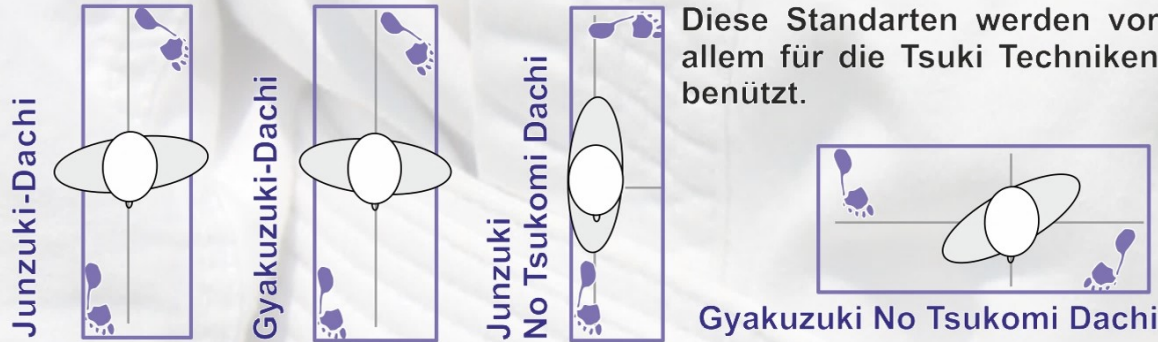


# “Dachi”- Fuss-Stellungen

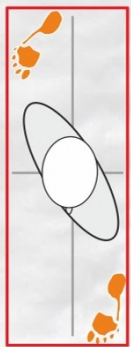
## Zenkutsu Dachi

Der Zenkutsu Dachi ist eine sehr wichtige Stellung im Kihon (Grundschule), und wird sehr häufig trainiert. Es gibt vier verschiedene Ausführungen des Zenkutsu-Dachi. Für den Junzuki, den Gyakuzuki, den Junzuki No Tsukomi und den Gyakuzuki No Tsukomi.



Der Schwerpunkt liegt genau unter dem Körper. Das vordere Bein wird so eingeknickt, dass der Unterschenkel vertikal zum Boden steht. Das hintere Bein wird gerade nach hinten ausgestreckt (Nicht ganz durchstrecken). Beim Junzuki und dem Gyakuzuki steht man sehr aufrecht, der Rücken ist gerade.

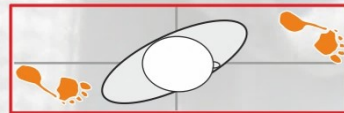
## Hanmi Gamae Dachi



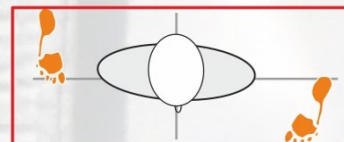
Diese Stellung wird für den Freikampf, für das Ippon-Kumite, das Kihon-Kumite und Ohyo-Kumite benutzt. Der vordere Fuss zeigt ein wenig nach innen, und der Hintere schräg nach vorne.

Die Beine tragen jeweils 50% des Körpergewichtes das genau in der Mitte liegt. Die Knie sind leicht gebogen, entspannt und ein wenig gegen innen gerichtet.

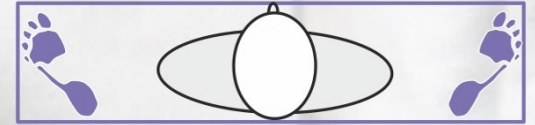
## Tate Seishan Dachi



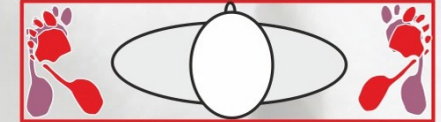
## Yoko Seishan Dachi



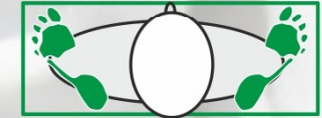
## Shiko Dachi



## Jigotai Dachi Naihanchi Dachi



## Shizentai Dachi (Hachi Dachi)



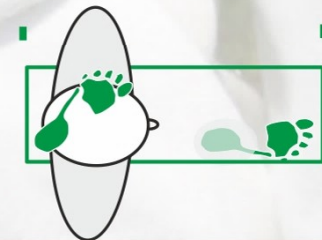
## Musubi Dachi



## Heisoku Dachi



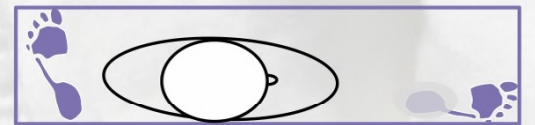
## Mashomen Nekoashi Dachi



## Hanmi Nekoashi Dachi



## Mahanmi Nekoashi Dachi



## Kokutsu Dachi

