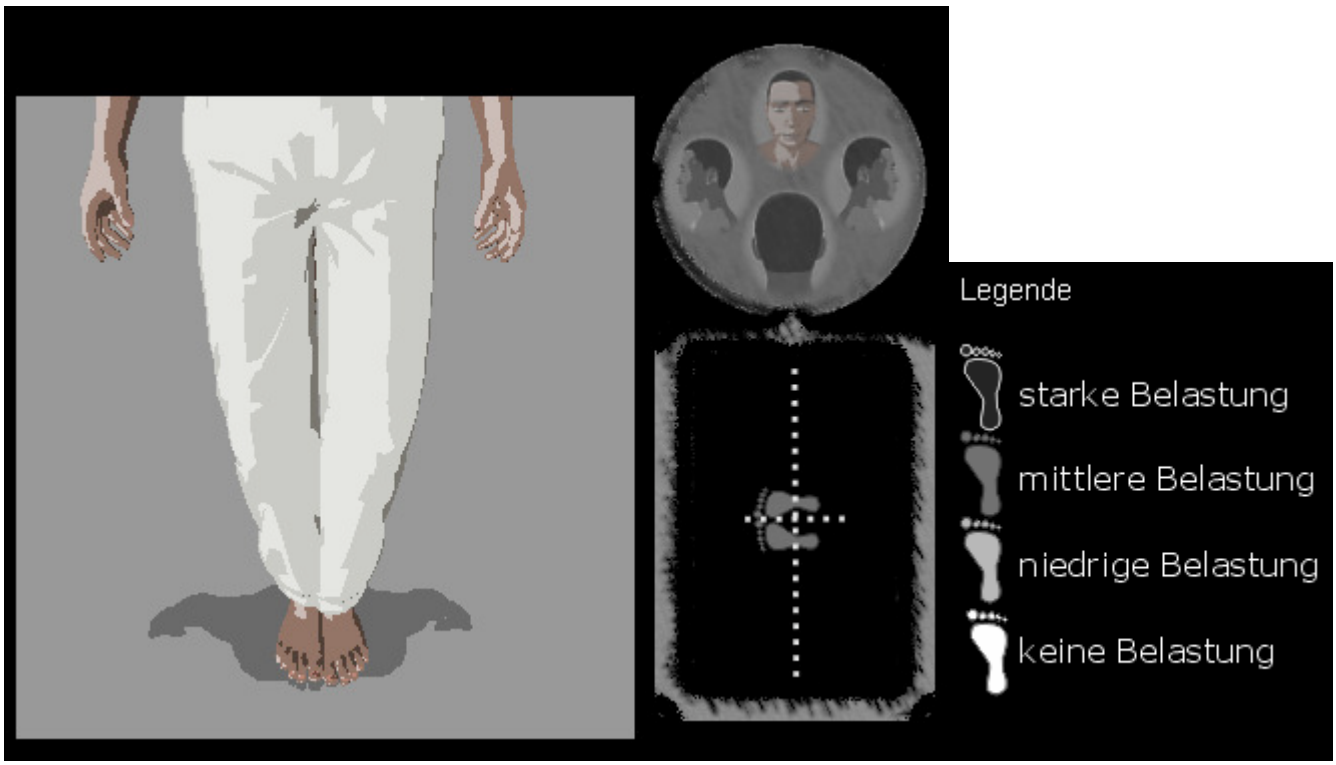
Natürliche (Grund-) Stellungen

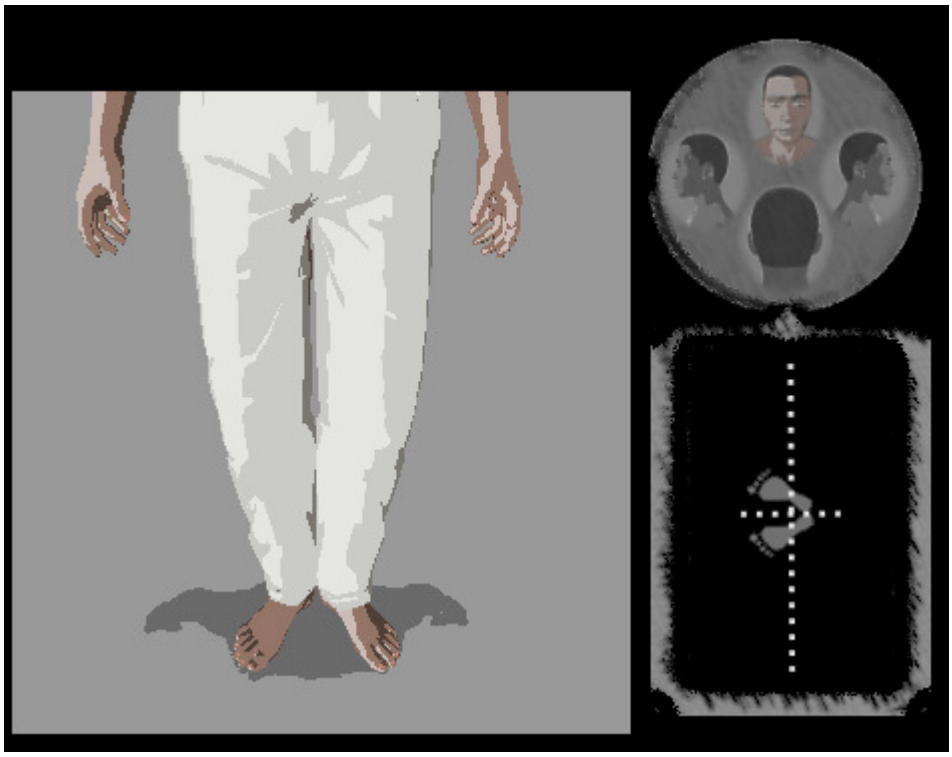
Heisoku-Dachi

Beim Heisoku Dachi stehen die Füße parallel, nah beieinander. Die Knie sind nicht vollständig durchgedrückt, sie sind entspannt, ebenso wie die übrigen Muskeln im Körper.



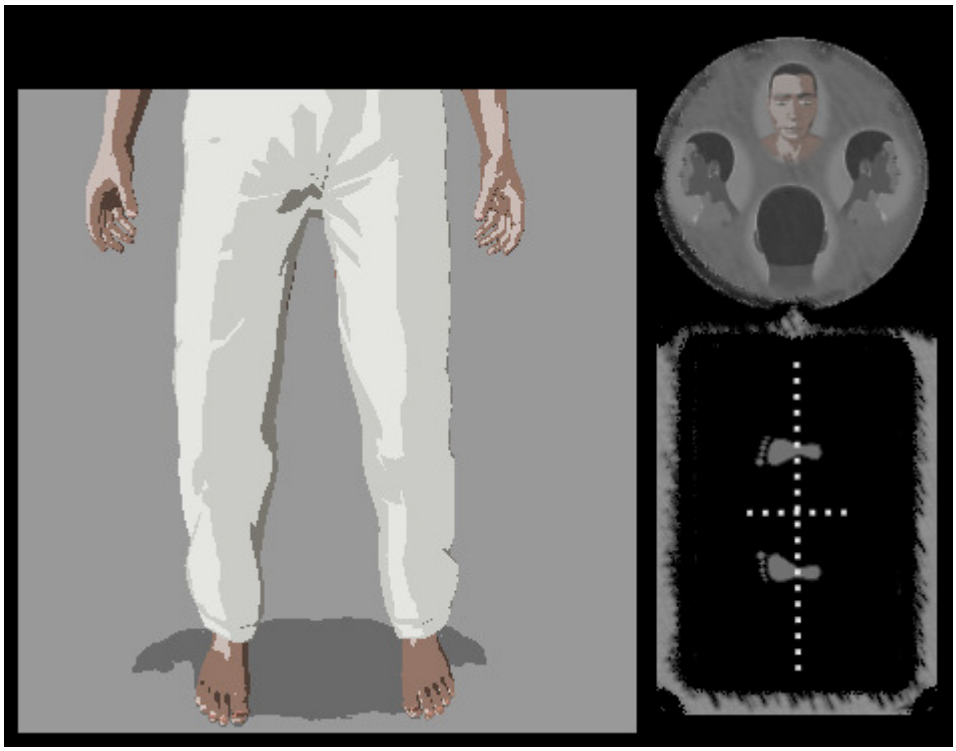
Musubi-Dachi

Beim Musubi Dachi stehen die Hacken nahe beieinander, die Füße zeigen in einem Winkel von 45° nach außen.
Den Musubi dachi nimmt man ein, wenn gegrüßt wird.



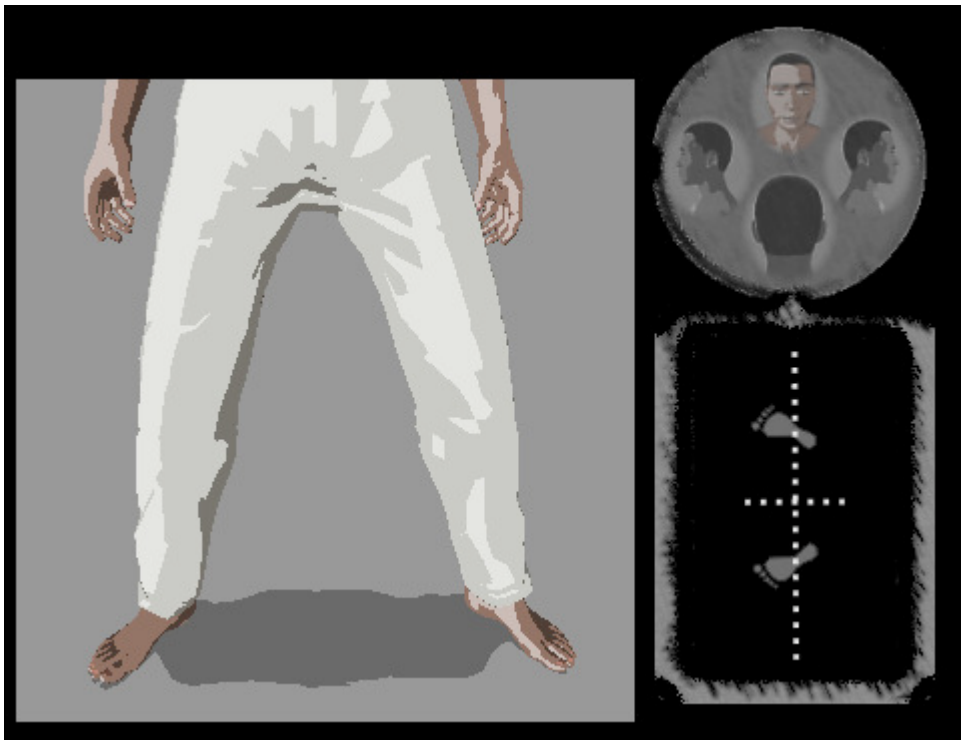
Heiko-Dachi

Diese Stellung kann direkt vom Musubi Dachi aus eingenommen werden, nämlich dann, wenn man den Hacken nach außen über den Fußballen dreht.



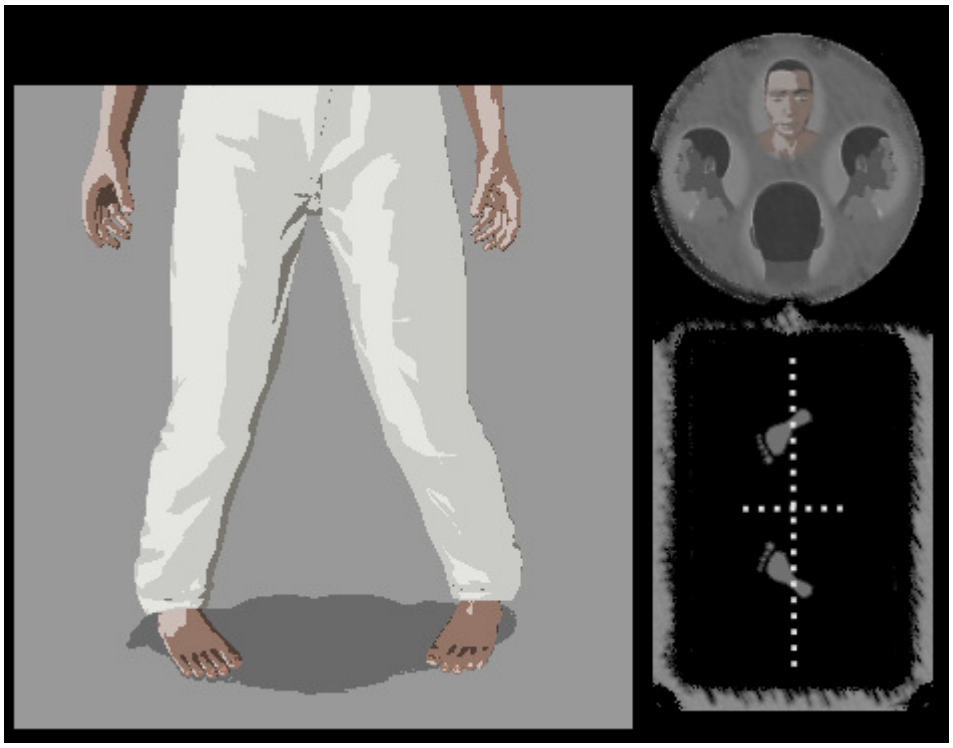
Sotohachimonji-Dachi

Die Hacken stehen ungefähr eine Schulterbreite auseinander, die Füße zeigen um 45° nach außen



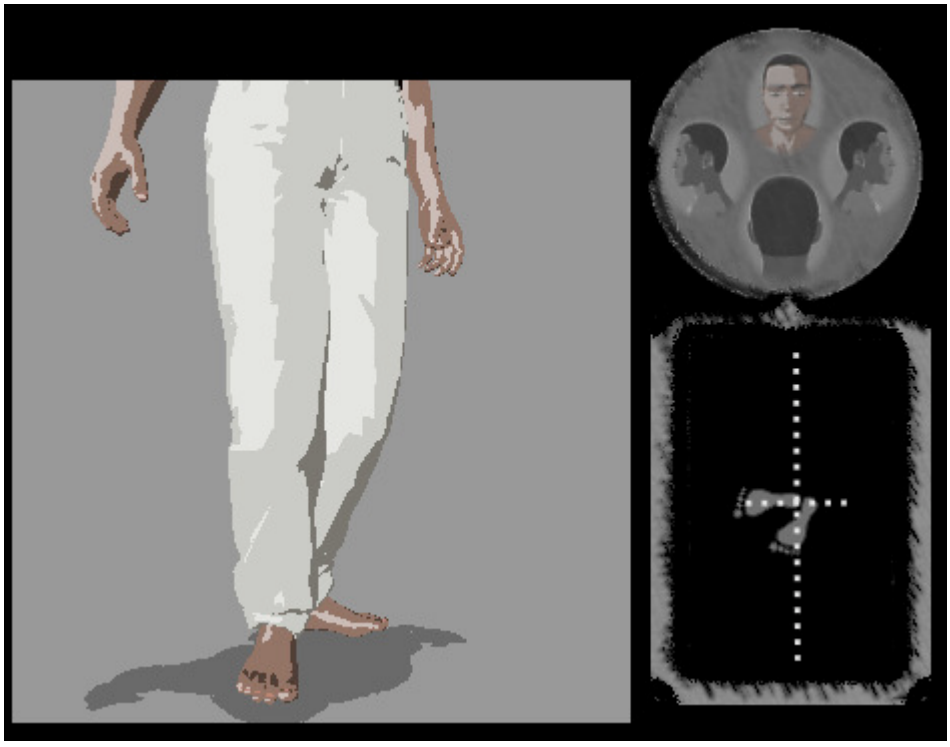
Uchihachimonji-Dachi

Die Knie sind hier leicht nach innen geknickt, die Füße zeigen nach innen. Die Gesäßmuskeln sind gespannt und das Becken wird nach vorn gedrückt



Renoji-Dachi

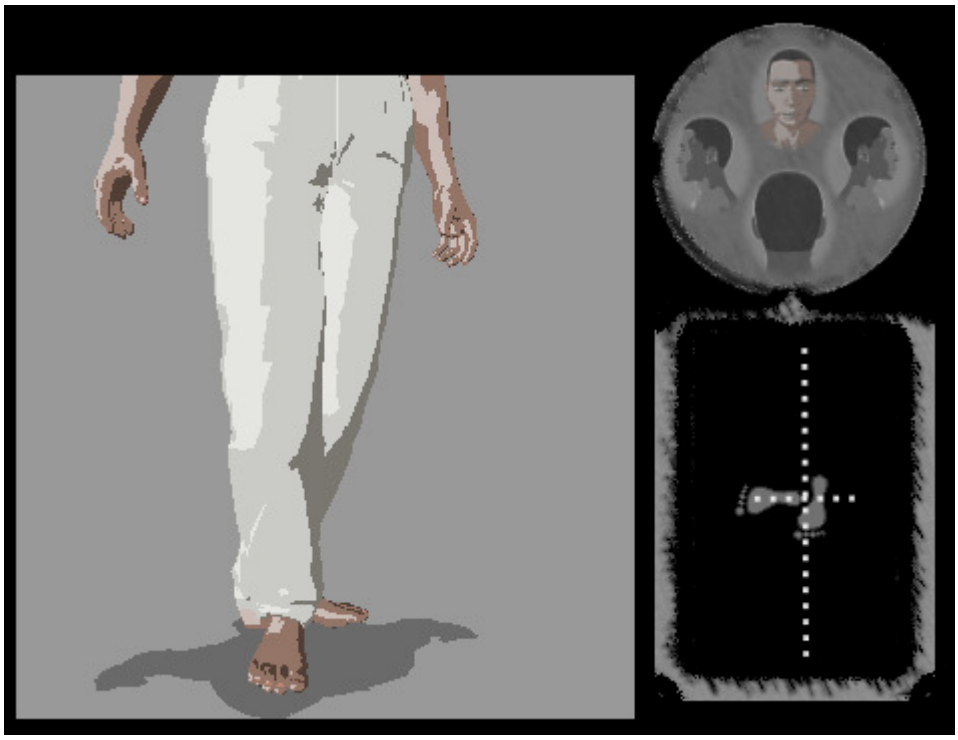
Hierbei zeigt der vordere Fuß direkt nach vorn, der hintere ist 45° zur Seite gerichtet. Die Hacken liegen beinahe aneinander an. Beide Beine tragen das gleiche Gewicht.



Normalfall: Die Hacken sind eine Fußlänge entfernt!

Tenoji-Dachi

Diese Stellung ist ähnlich wie Renoji Dachi nur zeigen hier die Füße annähernd ein "T"



Normalfall: Die Hacken sind eine Fußlänge entfernt!