

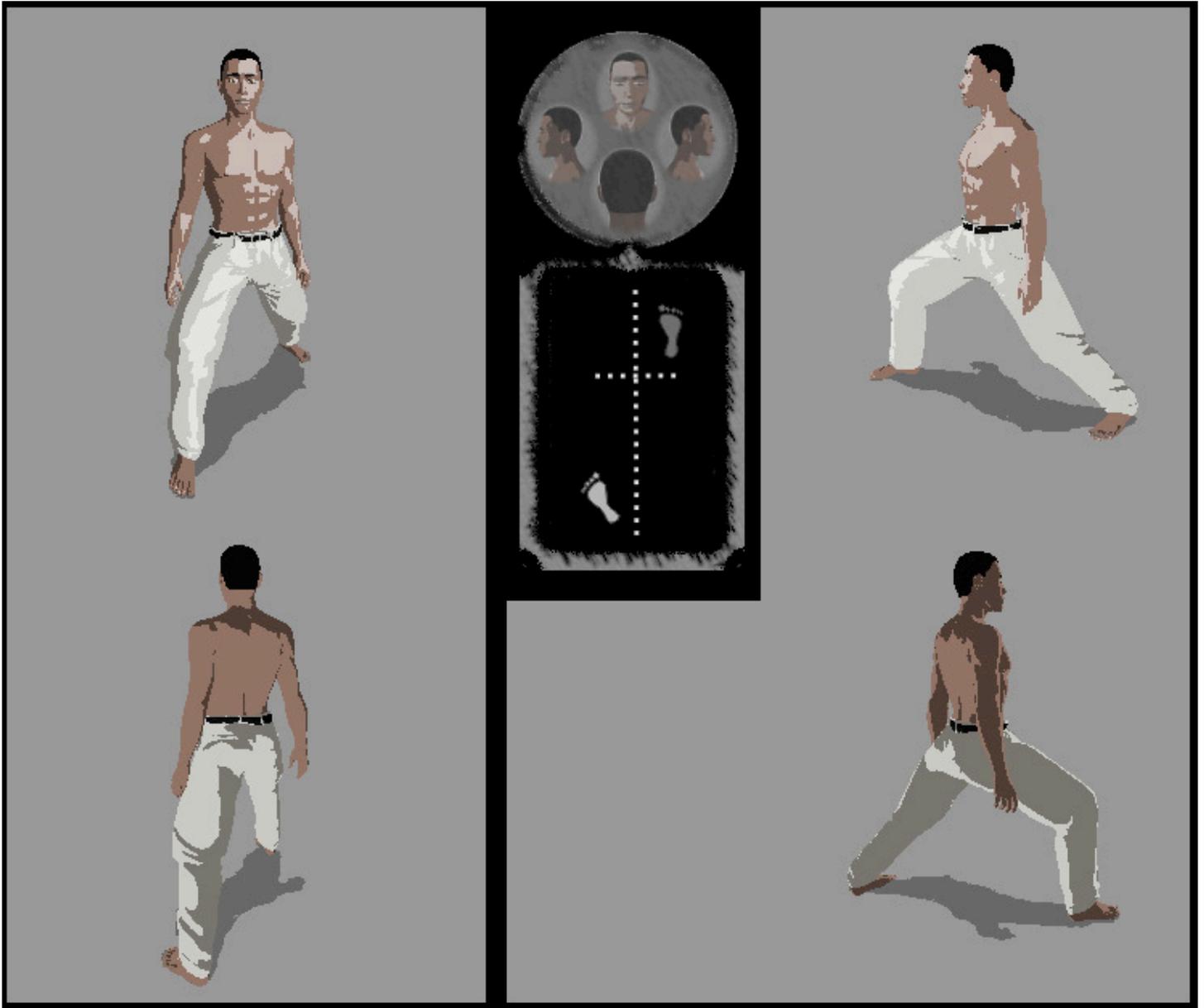
## Kampfstellungen

### Zenkutsu-Dachi

Der Zenkutsu Dachi ist die meist verwendete Stellung im Karate Do und gleichzeitig auch mit eine der kräftigsten Stände.

Der hintere Fuß zeigt in einem 45°-Winkel nach vorn, der Vordere ist direkt nach vorn gerichtet. Die Füße stehen, von vorn aus gesehen, Schulterbreit auseinander, in der Länge 2 Schulterbreiten.

Der vordere Fuß trägt 70% des Körpergewichtes, der hintere 30%. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte beim vorderen Fuß ca. 45° betragen, das hintere Kniegelenk sollte fast durchgedrückt sein, also das Bein einen knappen Winkel von 180° aufweisen



### Kokutsu-Dachi

Wie Zenkutsu Dachi nur vorderes Bein fasst gerade und von ihm weggedreht.

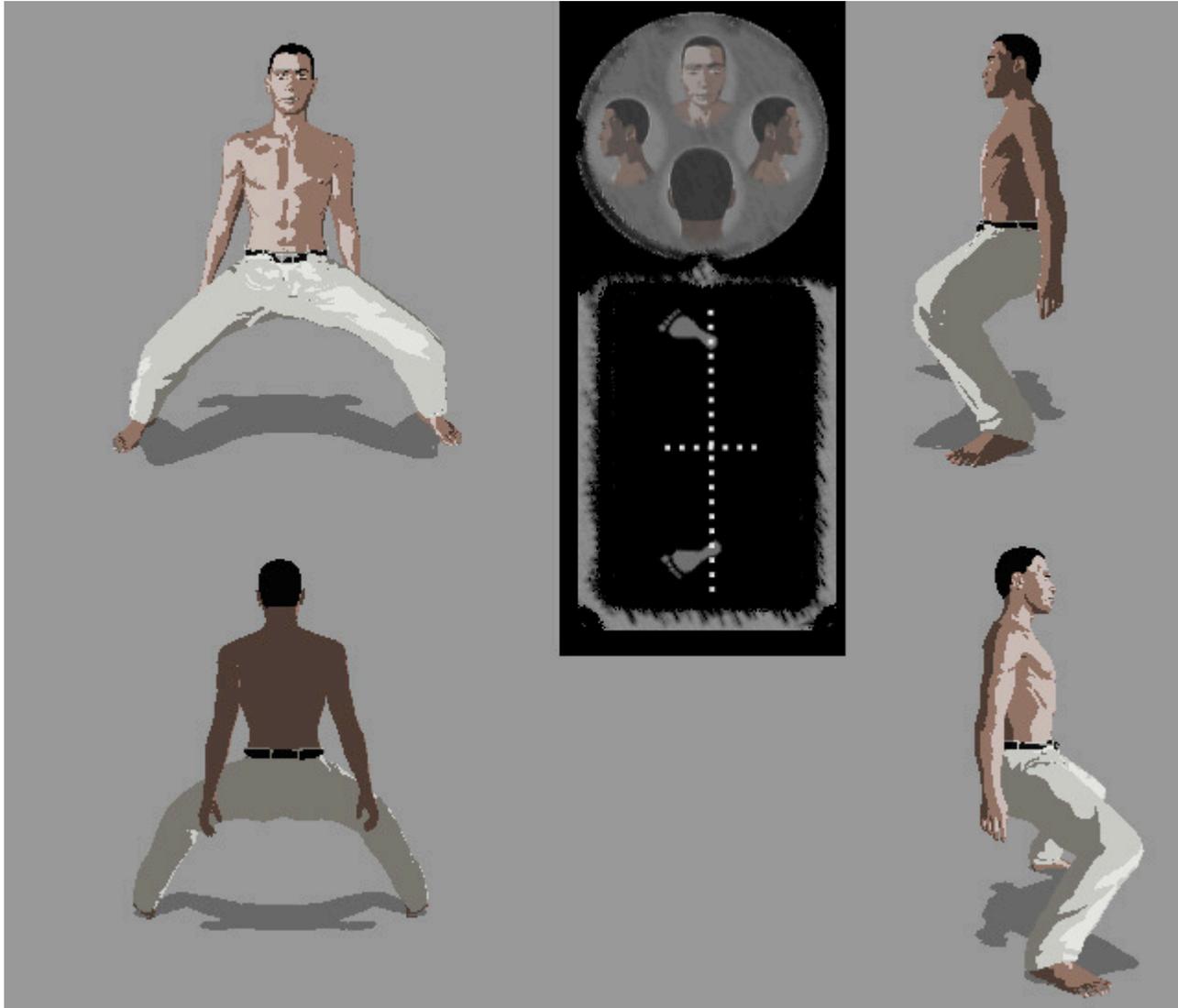
Den Kôkutsu dachi nutzt man häufiger bei Konter- und Ausweichtechniken. Da das hintere Bein gebeugt ist, kann man schnell in einen Zenkutsu Dachi wechseln und mit diversen Techniken kontern.

Beim Kokutsu Dachi ruht das Gewicht fast vollständig auf dem hinteren Fuß (75%). Der vordere Fuß ist lediglich ein wenig gebeugt um evtl. einen Fußtritt auf das Kniegelenk zu widerstehen und dynamisch zu bleiben.

Beide Hacken liegen auf einer Linie und sind 2 Schulterbreiten voneinander entfernt. Der vordere Fuß zeigt direkt nach vorn, der hintere steil zur Seite.

## Shiko-Dachi

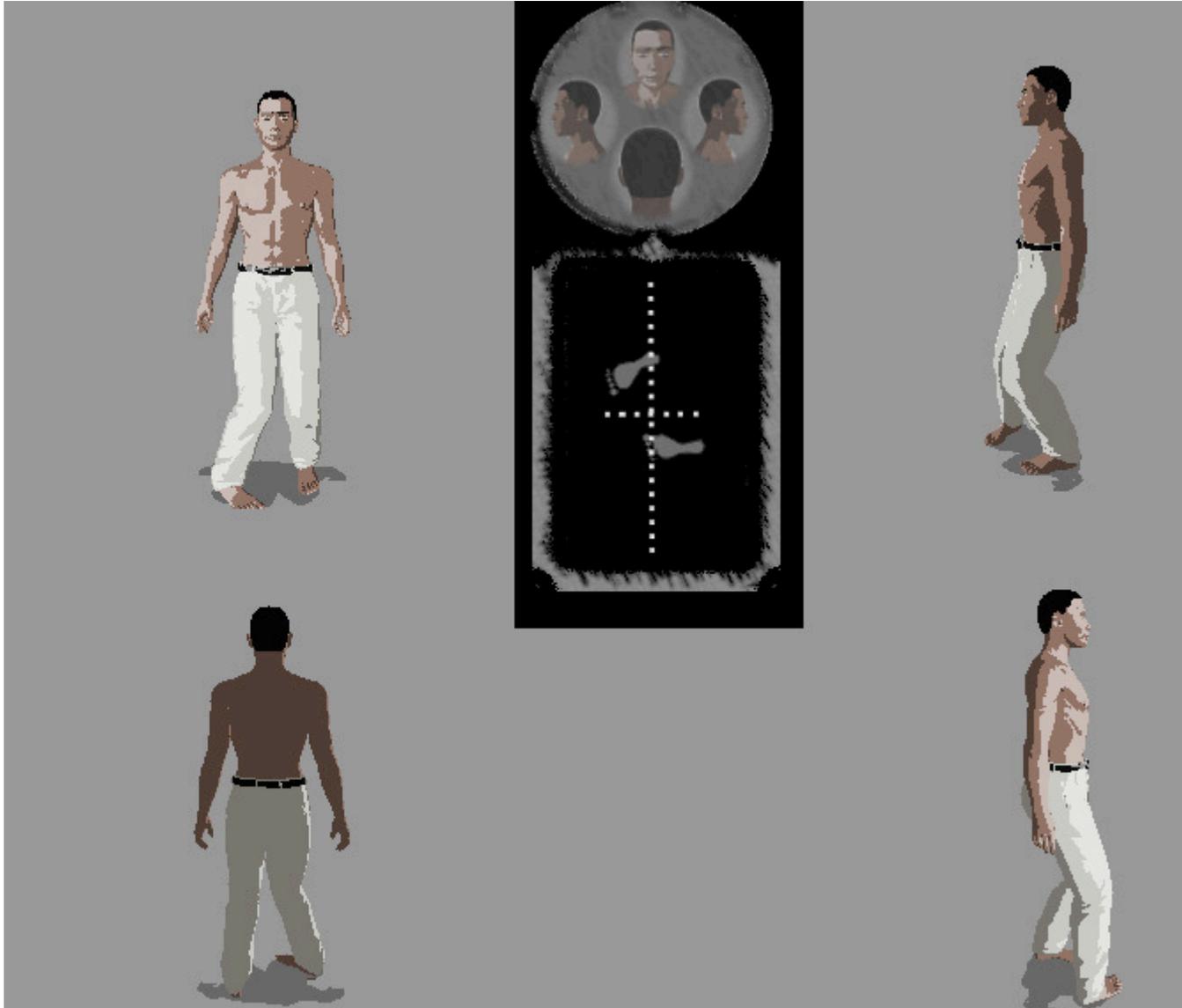
Die Füße sind hier weit voneinander entfernt, das Schienbein ist fast senkrecht die Füße zeigen in einem 45°-Winkel nach außen. Jeder Fuß hält hier 50% des Körpergewichts.



## Sanchin-Dachi

Der Sanchin Dachi ist eine sehr alte Stellung.

Die Beine tragen jeweils 50% des Körpergewichtes. Die Knie sind ein wenig nach innen geknickt und können somit den Unterleib schützen. Die Zehen des hinteren Fußes sind auf einer Linie mit der Hacke des vorderen Fußes (von der Seite ausgesehen). Der vordere Fuß ist dabei, in einem Winkel von 45°, nach innen gerichtet

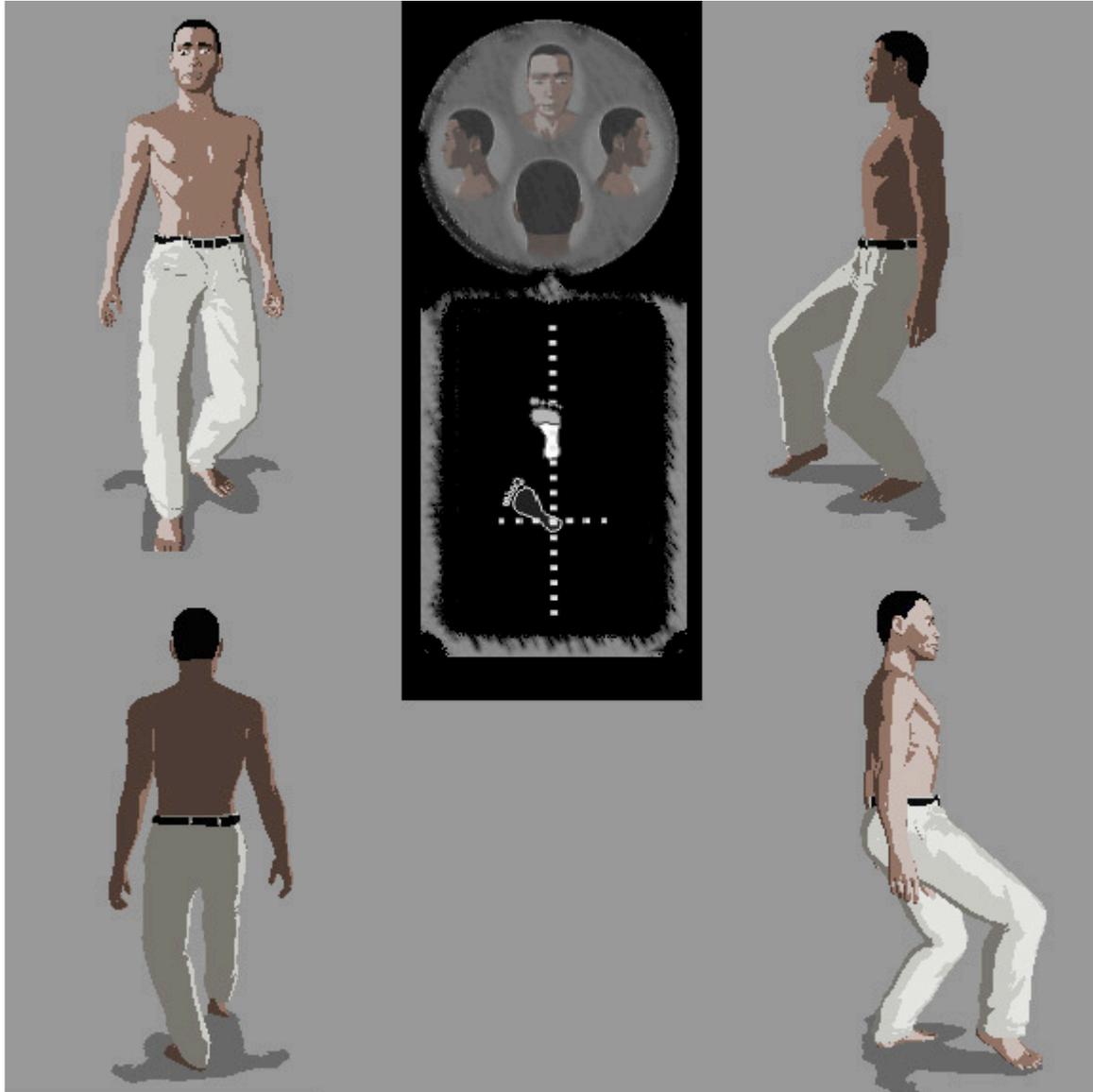


## Nekoashi-Dachi

Den Namen hat diese Stellung von einer Raubkatze (Neko = Katze) die gerade dazu bereit ist, einen Angriff zu starten, und einzig und allein noch auf einen günstigen Moment wartet.

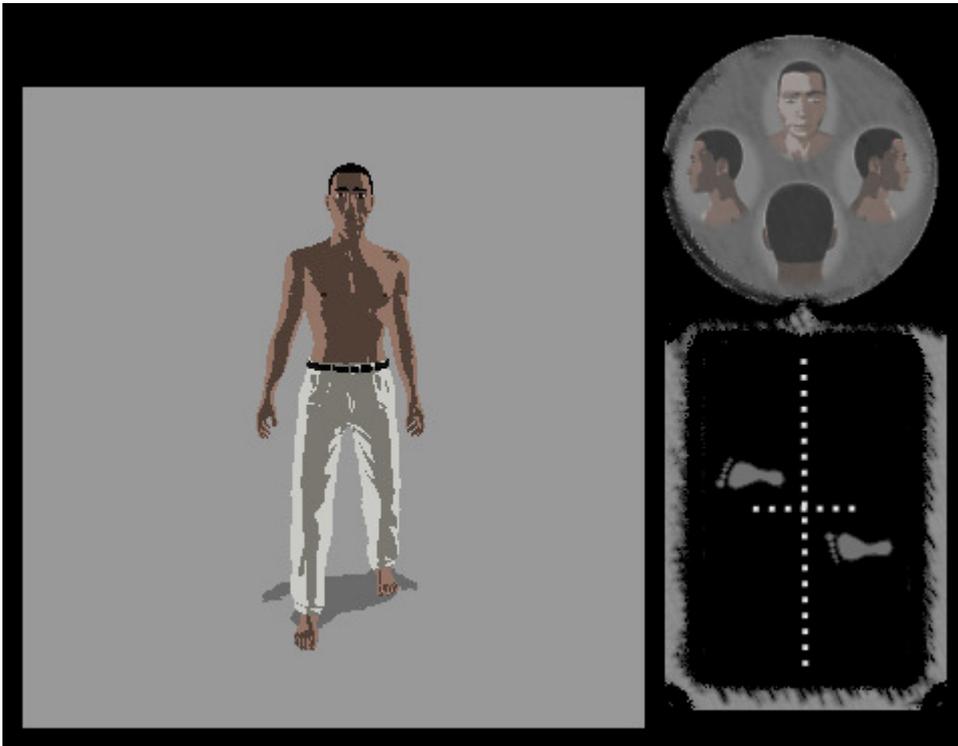
Der vordere Fuß zeigt schnurstracks nach vorn und berührt den Boden nur mit dem Fußballen. Der hintere Fuß trägt das Körpergewicht zu 70% und zeigt mit einem Winkel von 45° nach außen. Die Hacken sind auf einer Linie.

Diese Stellung ist besonders gut für Fußstöße, weil sie das vordere Bein, fast vollständig entlastet zudem werden die Genitalien gegen Fußstöße des Gegners gut geschützt.



## Suri-Ashi-Dachi

Bei dieser, sehr einfachen Stellung, ist der vordere und der hintere Fuß parallel zueinander, beide zeigen dabei nach vorne. Der hintere Fuß darf keinesfalls nach außen oder gar nach innen gedreht werden. Beide Beine tragen das gleiche Gewicht und sind im Kniegelenk leicht gebeugt.



## Kosa-Dachi

Kosa Dachi bezeichnet alle Stellungen, wo die Füße über Kreuz gestellt werden. Kosa Dachi ist nicht sehr häufig in einem direkten Angriff zu sehen, sondern ist eher ein Übergang zu einer anderen Stellung.

