

Les positions



ZENKUTSU DASHI

(Jambe avant plier jambe arrière tendu)



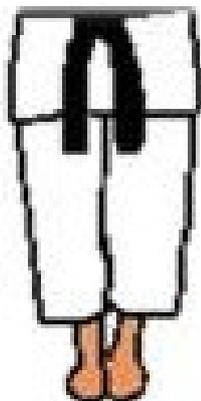
NEKO ASHI DACHI

(Pied arrière 45°, pointe du pied avant aligné Avec le talon du pied arrière. Poids sur la jambe arrière)



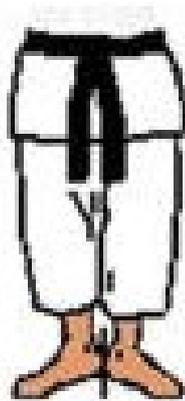
SHIKO DACHI

(Position du cavalier, Pied aligné sur la même ligne, pointe des pieds sur l'extérieur)



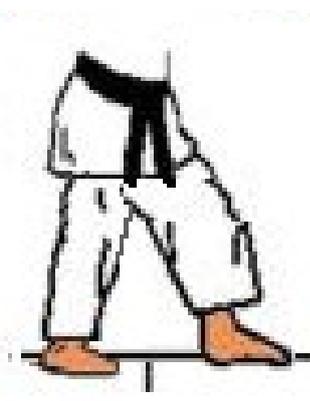
Heisoku dachi

Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position



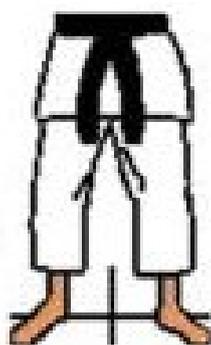
Musubi dachi

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



Moto dachi

Position fondamentale (petit Zenkutsu Dashi)



Hachiji dachi

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice



Kosa dachi

Position pieds croisés. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.