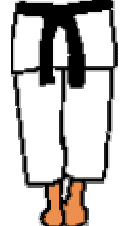








# 立ち方

## Dachi - Die Karatestellungen

	<p style="text-align: center;"><b>Heisoku Dachi</b></p> <p>geschlossene Fußstellung, Fußinnenseiten berühren sich Die Stellung kommt zum Beispiel in der Shisochin vor.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Musubi Dachi</b></p> <p>Fersen zusammen, Füße 45° nach außen Ritsu Rei wird in Musubi Dachi ausgeführt und alle unsere Kata beginnen in Musubi Dachi. In der Kata Saifa kommt sie auch vor.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Heiko Dachi</b></p> <p>Füße schulterbreit und parallel nach vorne, Gewicht gleichmäßig verteilt. Die Stellung kommt unter anderem in der Gekisai und der Saifa vor.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Sanchin Dachi</b></p> <p>Füße etwa schulterbreit auseinander, Ferse des vorderen Fußes befindet sich auf gleicher Linie wie die Zehen des hinteren Fußes. Die Stellung kommt unter anderem in der Gekisai und der Saifa vor.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Zenkutsu Dachi</b></p> <p>Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf dem vorderen Bein. Die Stellung kommt in fast jeder Kata vor, z.B. in der Fukyu, der Gekisai und der Saifa</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Shiko Dachi</b></p> <p>Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Shiko Dachi trainiert man unter anderem in der Gekisai</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Nekoashi Dachi</b></p> <p>Ferse und Zehen bilden eine Linie, Gewicht fast vollständig auf dem hinteren Bein. Die Stellung kommt das erste Mal in der Gekisai dai ni und der Saifa vor.</p>