

POSITIONS : DACHI

hachiji dachi	debout, pieds pointés vers l'extérieur, écartés de la largeur des hanches
uchi hachiji dachi	pieds pointés vers l'intérieur
heiko dachi	debout, pieds écartés et parallèles
heisoku dachi	debout, les pieds l'un contre l'autre
musubi dachi	debout, talons joints, pointes des pieds écartées
reinoji dachi	debout, un pied devant l'autre formant un L
teiji dachi	debout, un pied devant l'autre formant un T
zenkutsu dachi	fente avant: jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
kokutsu dachi (ou hanmi no neko ashi dachi)	fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
kiba dachi	position du cavalier (jambes écartées, pieds parallèles)
shiko dachi	position du sumotori
fudo dachi	position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu)
neko ashi dachi	position du chat
kosa dachi (ou kake dachi)	position pieds croisés
moto dachi	position fondamentale (petit zenkutsu)
sanchin dachi	position dit du « sablier » ou des 3 centres
hangetsu dachi (ou seishan dachi)	position du sablier élargie
tsuru ashi dachi (ousagi ashi dachi)	debout sur une jambe