

## LES POSITIONS - DACHI

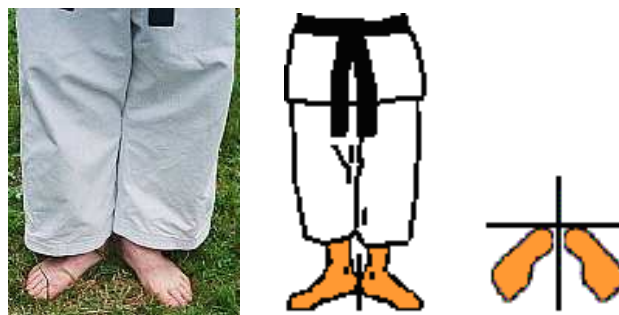
<b>Heisoku Dachi</b>	les pieds l'un contre l'autre
<b>Musubi Dachi</b>	talons joints, pointes des pieds écartées
<b>Reinoji Dachi</b>	un pied devant l'autre, formant un L
<b>Zenkutsu Dachi</b>	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
<b>Kokutsu Dachi</b>	Fente arrière : debout, un pied devant l'autre, formant un L
<b>Teiji Dachi</b>	un pied devant l'autre, formant un T
<b>Heiko Dachi (Yoi)</b>	pieds écartés et parallèles
<b>Hachiji Dachi</b>	pieds pointés vers l'extérieur, écartés de la largeur des hanches
<b>Uchi hachiji dachi</b>	pieds pointés vers l'intérieur poids du corps sur la jambe arrière
<b>Kiba Dachi</b>	position du cavalier, pieds parallèles
<b>Shiko Dachi</b>	position du sumotori
<b>Fudo Dachi</b>	position de combat
<b>Neko Ashi Dachi</b>	position du chat
<b>Kosa Dachi</b>	position pieds croisés (ou Kake Dachi)
<b>Moto Dachi</b>	position fondamentale, petit Zenkutsu
<b>Sanchin Dachi</b>	position du sablier, ou des 3 centres
<b>Hangetsu Dachi</b>	position du sablier élargie (ou Seishan Dachi)
<b>Tsuru Ashi Dachi</b>	sur une jambe (ou Sagi Ashi Dachi)

### HEISOKU-DACHI



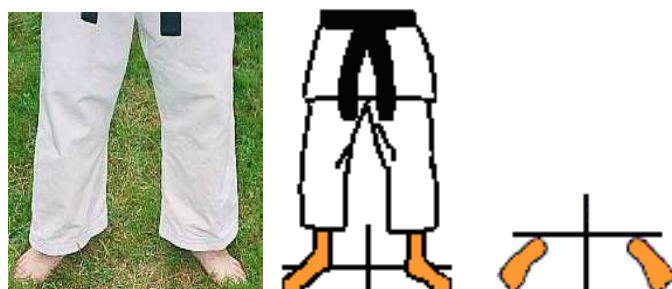
**Position d'attente**  
Pieds parallèles et collés

### MUSUBI-DACHI



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

### HACHIJI-DACHI



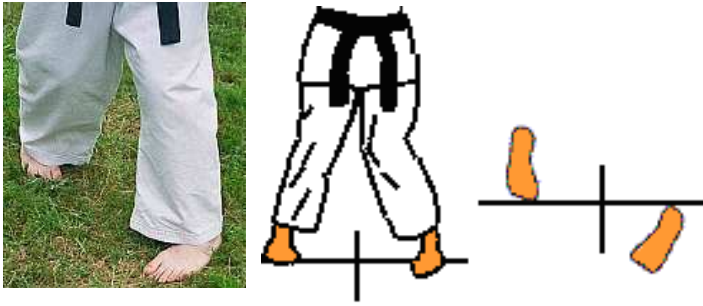
**Position d'attente**, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur la position adoptée après le salut pour commencer un exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt.

### HEIKO-DACHI



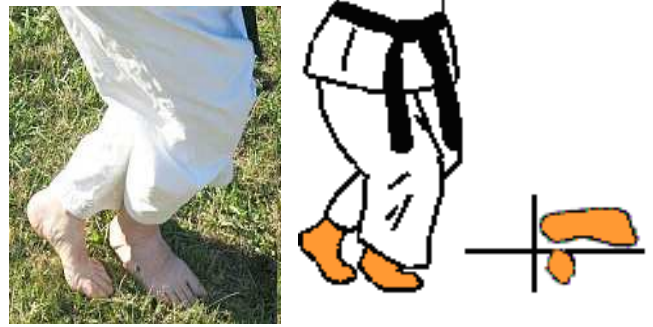
**Position d'attente**, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles..

### SANCHIN-DACHI



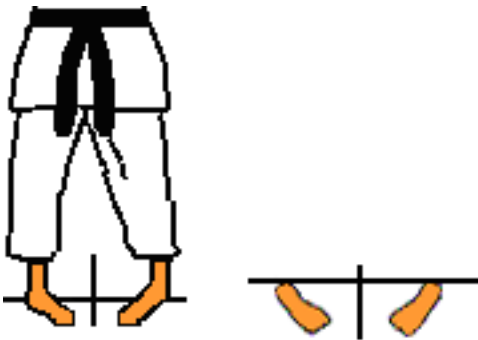
**Position du sablier.** Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur.

### KOSA-DACHI



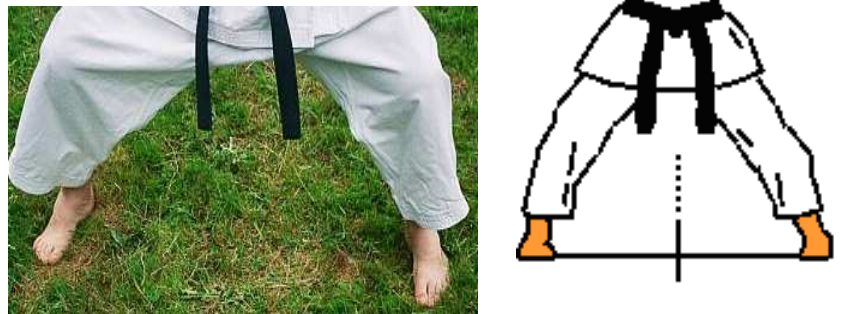
**Position pieds croisés.** Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. À partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule le bol du pied est posé au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.

### UCHI-ACHIJI-DACHI



Les orteils vers l'intérieur. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.

### KIBA-DACHI



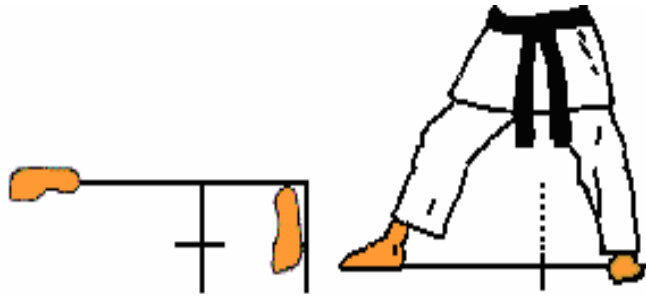
**Position du cavalier.** le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés.

### SHIKO-DACHI



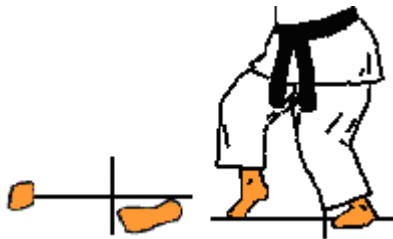
**Position du cavalier avec les pieds à l'extérieur.** Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur.

## KOKUTSU-DACHI



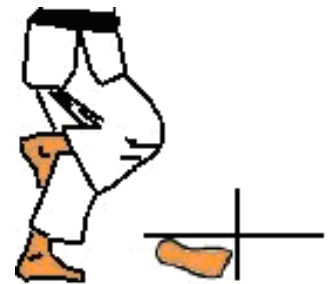
**Position vers l'arrière.** Propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. Centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière.

## NEKO-ASHI-DACHI



**Position du chat.** Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied repose délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied.

## SAGI-ASHI-DACHI



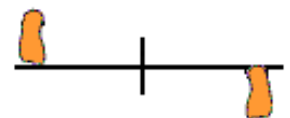
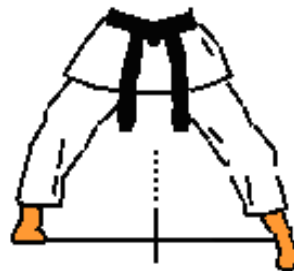
**Position du chat.** Position debout sur une seule jambe. Debout sur une jambe, l'autre levée, le dessus du pied en contact avec le creux du genou de la jambe d'appui.

## FUDO-DACHI



**Position de combat par excellence.** Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant.

## SEISHAN-DACHI



Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes (kiba dashi). Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, le talon du pied avant est sur la ligne des orteils du pied arrière, genoux pliés.