



1. **Musubi - dachi:** V-stand



4. **Shizen – tai:** Natuurlijke stand



2. **Heisoku - dachi:** Aandachtshouding voeten aaneengesloten



5. **Zenkutsu - dachi:** Voorwaartse stand op schouderbreedte



3. **Heiko – dachi:** Voeten evenwijdig 10 cm gespreid



6. **Kokutsu - dachi:** Achterwaartse stand 70% achter en 30% voorste been, hielen op één lijn



7. **Kiba - dachi**: Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte



10. **Neko - ashi - dachi**: Katstand (90% achterste been, 10% voorste been)



8. **Hachichi - dachi**: Stand op schouderbreedte (voeten evenwijdig op één lijn)



11. **Teiji - dachi**: T - Stand



9. **Uchi – hachichi - dachi**: Stan op schouderbreedte (tenen naar binnen gericht)



12. **Renoji - dachi**: L - stand



13. **Sanchin – dachi**: Schouderstand waarvan de spanning van het voorste been naar binnen is gericht en waarvan de hiel en de tenen op één lijn liggen



16. **Kosa – dachi**: Gekruiste stand, lichtjes door de knieën gebogen rustend op de voorste voet (10% v/h lichaamsgewicht achterste been)



14. **Morashi - dachi**: Voeten op schouderbreedte en de tenen I met de hiel II gelijk.



17. **Fudo – dachi**: Gevechtshouding, mengeling van ZKD en KKD/ neutrale stand.



15. **Shiko - dachi**: Voeten op dubbele schouderbreedte en de tenen naar buiten gericht



18. **Hangetsu - dachi**: Kleine ZKD met de knieën naar binnen (halve maan)



19. **Tsuru - ashi - dachi**: Kraanvogelstand, het opgetrokken been rust in de knieholte van het steunbeen.



20. **Sochin – dachi**: Diepe voorwaartse stand op schouderbreedte, maximale spanning op het voorste been.



21. **Seiza**: Zittend op de knieën.