

Standen



Musubi - dachi: V-stand



Heisoku - dachi: Aandachtshouding voeten aaneengesloten



Heiko – dachi: Voeten evenwijdig 10 cm gespreid



Shizen – tai: Natuurlijke stand

Standen



Zenkutsu - dachi: Voorwaartse stand op schouderbreedte



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



Kiba - dachi: Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte



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

Standen



Uchi – hachichi - dachi: Stand op schouderbreedte (tenen naar binnen gericht)



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



Teiji - dachi: T - Stand



Renoji - dachi: L - stand

Standen



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



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



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



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

Standen



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



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



Tsuri - ashi - dachi: Kraanvogelstand, het opgetrokken been rust in de knieholte van het steunbeen



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

Standen



Seiza: Zittend op de knieën

