

Position Kyokushin

Dachi Kata

Fudo dachi ou Shizen tai	
C'est la position d'attente naturelle. Les talons sont disposés à la largeur des épaules et les plantes légèrement tournées vers l'extérieur. La répartition du poids est de 50-50%.	
Heisoku dachi	
De la position 'Fudo dachi', nous prenons la position 'Heisoku dachi' en collant les pieds ensemble.	
Musubi dachi	
Placez le poids sur vos talons et tournez vos pieds de 45 à 60 degrés pour que les plantes des pieds soient égales à la largeur des épaules. Les talons restent ensemble.	
Heiko dachi	
Placez votre poids sur vos orteils et tournez vos talons vers l'extérieur jusqu'à ce que vos pieds soient parallèles. Ici encore, les plantes des pieds doivent être égales à la largeur des épaules	



Karaté Soyuma

SotohachiJi dachi	 外八字立ち SotohachiJi Dachi
De heiko dachi, pivoter sur vos orteils. C'est Sotohachii dachi.	 内八字立ち UchihachiJi Dachi
Placer votre poids sur vos orteils et tournez vos talons vers l'extérieur. Il est important de noter qu'il faut légèrement plier les genoux vers l'intérieur.	 三戦立ち Sanchin Dachi
À partir de uchihachiji dachi avancez un pied d'une longueur de pied.	 双足立ち Moroashi Dachi
Placez votre poids sur vos orteils et tournez les talons jusqu'à ce que vos pieds sont parallèles.	



Karaté Soyuma

Kokutsu dachi Placez votre poids sur vos orteils et tournez vos talons sur le côté. Déposez vos talons au sol et placez 70% de votre poids sur votre jambe arrière. Cette position représente le chat allongé.	
Nekoashi dachi De kokutsu dachi, retirer le pied avant et soulever le talon fermement. Déposez vos talons au sol et placez 90% de votre poids sur votre jambe arrière. La plante du pied avant devrait être à une distance égale à la longueur de vos pieds des orteils du pied arrière. Cette position représente le chat.	
Takeashi dachi Pivotez sur la balle du pied avant et soulevez le talon de votre pied arrière. "Asseyez-vous" sur vos jambes. Assurez-vous de bien placer les deux genoux un dans l'autre. Cette position est aussi la position du crochet.	
Zenkutsu dachi Pivotez sur le pied avant pour revenir face en avant en déplaçant la jambe arrière à une distance de deux fois la largeur des épaules. Positionnez vous comme si vous étiez sur un rectangle d'une longueur de deux fois vos épaules et de la largeur de vos épaules. Le pied avant pointe vers l'avant tandis que le pied arrière est à environ 45 degrés. Étirez la jambe arrière et pliez la jambe avant pour que votre tibia soit à la vertical.	



Karaté Soyuma

Kiba dachi	 The image shows a person in a white karate gi performing the Kiba Dachi stance. The feet are wide apart, parallel, and the person is leaning forward with the knees bent. A label in the top left corner reads '騎馬立ち' and 'Kiba Dachi'.
Tournez sur la pointe des pieds et apporter les pieds parallèles et de maintenir la double largeur des épaules. Ce est dachi de Kiba ou la position d'équitation.	 The image shows a person in a white karate gi performing the Shiko Dachi stance. The feet are wide apart, parallel, and the person is leaning forward with the knees bent. A label in the top left corner reads '四股立ち' and 'Shiko Dachi'.
Shiko dachi	 The image shows a person in a white karate gi performing the Tsuruashi Dachi stance. The right leg is lifted and bent, with the foot pointing towards the left knee. A label in the top left corner reads '鶴足立ち' and 'Tsuruashi Dachi'.
Tsuruashi dachi	



Karaté Soyuma

Soshin dachi	
Position accroupie	
Ippon hiza dachi / Hiza dachi	
Position avec un genou au sol.	
Kumite dachi	
Position de combat.	



Karaté Soyuma