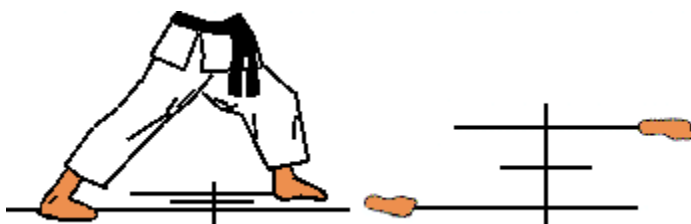


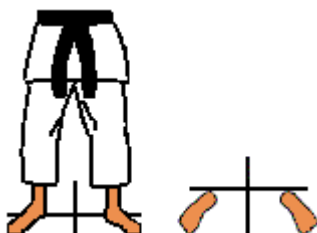
Position en karaté Shotokan

Zenkutsu Dachi



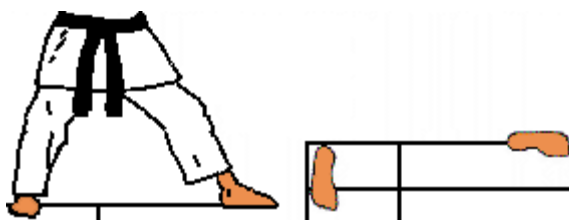
Position vers l'avant, souvent utilisée en attaque. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin.

Hachiji Dachi



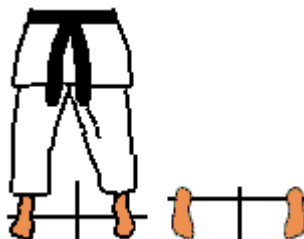
Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi **Yoi Dachi** ou **Shizen-tai** littéralement position où l'on est prêt

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. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement.

Heiko Dachi



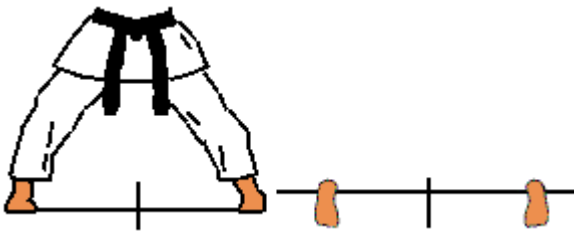
Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles

Heisoku Dachi



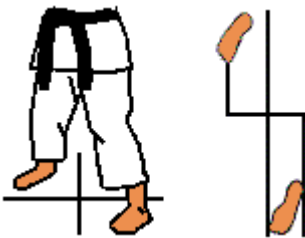
Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve dans Heian sandan.

Kiba Dachi



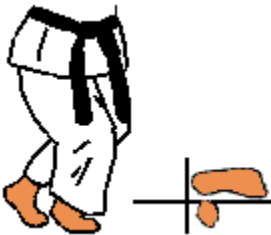
Position du cavalier. le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas Tekki.

Hangetsu Dachi



Position du sablier large (pied gauche avancé), cette position est une exagération de fudo dachi. Les genoux sont vers l'intérieur. Caractéristique du kata Hangetsu.

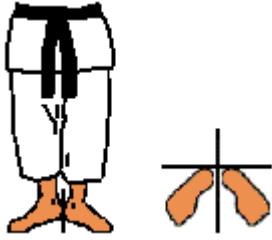
Kosa Dachi



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. On retrouve cette position dans Heian Nidan, Heian Godan et Bassai Dai. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.

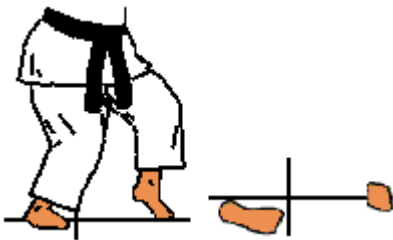
Musubi Dachi

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



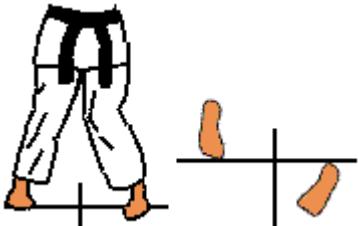
Neko Ashi Dachi

Position dite 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 ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. On la retrouve dans Unsu et Kitei.



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. Caractéristique du Kata Nijushiho.

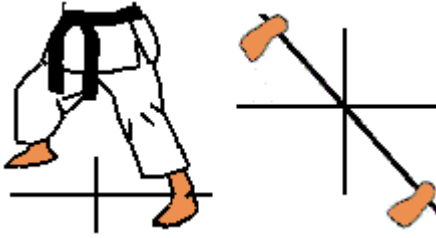


Shiko Dachi

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

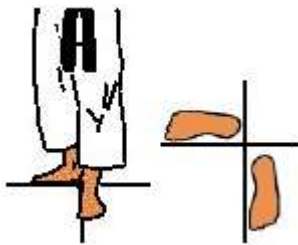


Fudo (Sochin) Dachi



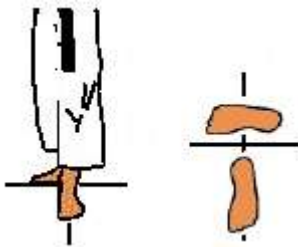
Position semblable à kiba dachi mais faisant un angle de 45° avec la ligne d'attaque. Le corps, tourné vers celle-ci, est de 3/4. Même répartition du poids que pour kiba dachi. Caractéristique du kata Sochin.

Renoji Dachi



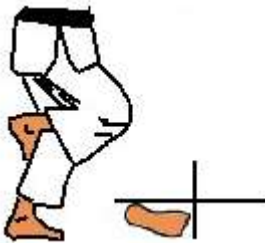
En L, talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière.

Teiji Dachi



En T, talon pied avant au milieu du pied arrière les pieds sont pratiquement perpendiculaires, l'axe qui passe par le pied avant est dirigé vers le milieu du pied arrière. À partir de heisoku dachi, avancez un pied en avant puis rabattez le pied arrière de manière à ce qu'ils forment un T.

Tsuru Ashi Dachi



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. C'est une position caractéristique du kata Gangaku.