

Tachikata (ställningar)



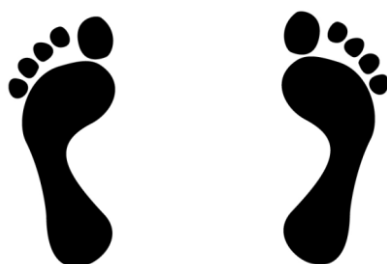
Heisokudachi

Stå med båda fötter tillsammans



Musubidachi

Givaktställning vinkla fötterna naturligt utåt



Heikodachi

Parallellställning, avstånd mellan utsidan på fötterna är egen axelbredd



Shizenhontai (Hachijidachi)

Naturlig ställning, axelberdd, fötterna pekar naturligt utåt



Migishizentai

Naturlig ställning höger ben fram



Hidarishizentai

Naturlig ställning vänster ben fram

Zenkutsudachi

Ställningar där främre benets knä är böjt och mer av tyngpunkten ligger på det främre benet. (Visas med höger ben fram)



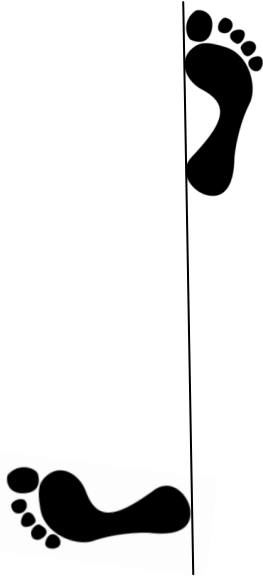
Junzukidachi

Främre foten rakt fram, bakre foten **något** utåt. Främre knät, böjt, ovanför främre foten och rakt fram.



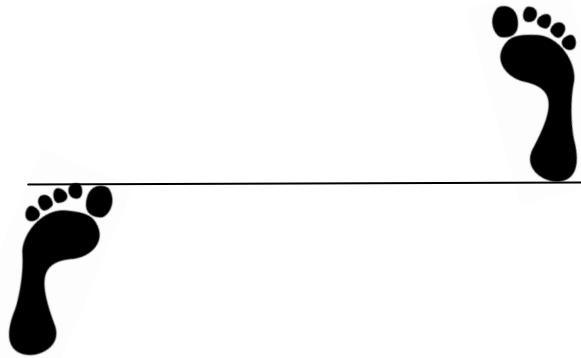
Gyakzukidachi

Främre fotens utsida rakt fram (i praktiken foten lite inåtriktad) och bakre foten **något** utåt. Främre knät, böjt, ovanför främre foten och pekar i samma vinkel som foten.



Junzuki Tsukikomidachi

Avståndet mellan fötterna i sidled "på samma linje" se figur, i längled samma som i Junzucidachi.



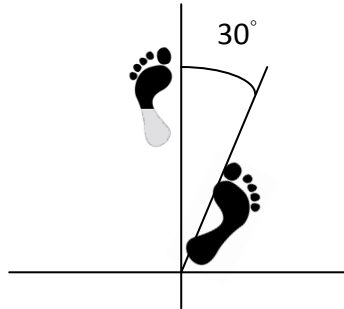
Gyakuzuki Tsukikomidachi

Avståndet mellan fötterna i längdled "tå-häl på samma linje" se figur.

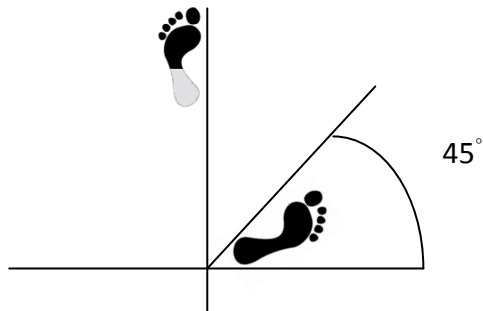
Nekoashidachi

Kattställning (Neko/katt)

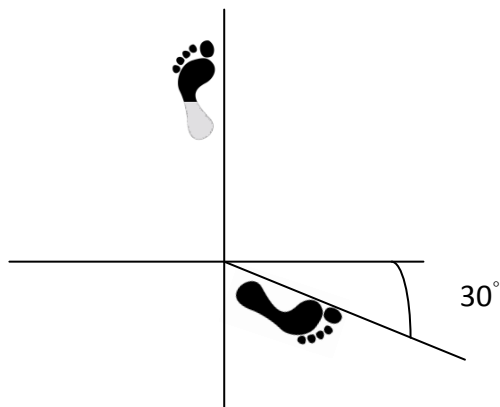
Två tredjedelar, $2/3$, av tyngdpunkten på bakre foten och en tredjedel, $1/3$, på främre foten. Tre olika Nekoashidachi visas med vänster fot fram och där höger (bakre) fotens vinkel varierar.



Mami-Nekoashidachi



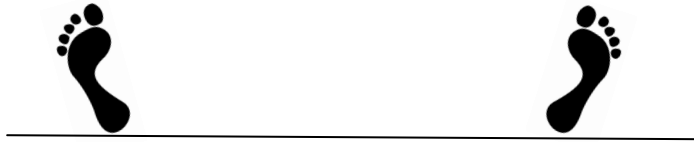
Hanmi-Nekoashidachi



Mahanmi-Nekoashidachi

Sotowadachi

Ställningar där knäna pekar utåt



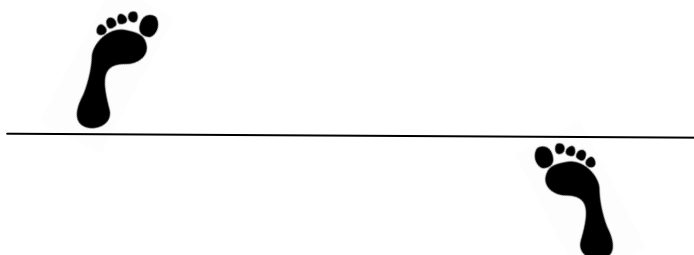
Shikodachi

Knä och fot 45° vinkel utåt



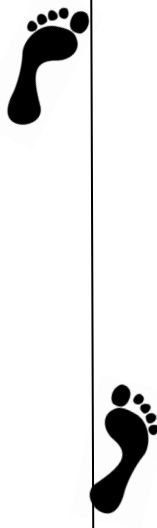
Uchiwadachi

Ställningar där knä och fot "pekar" innåt

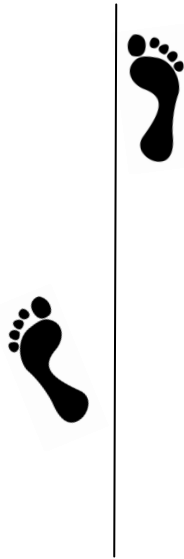


Naifanchidachi

Yoko Seishan Dachi (vänster)



Tate Seishan Dachi (vänster)



Hanmigamae, Motodachi

Tyngdpunkt är jämt fördelad på båda fötterna och båda knäna böjda, något kortare ställning än Junzucidachi

Aihanmi och Gyakuhanmi

