


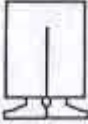

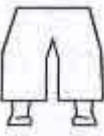









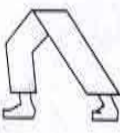





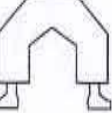






Fodstilling <small>(front mod venstre, ell. pil)</small>	Navn	Skitse	Kort beskrivelse <small>(F. = forreste, B.=bageste)</small>
	Heisoku dachi		Fødderne helt samlet. Fødderne lige fremad. Knæet bukket fremover tæerne. Hoften frem.
	Musubi Dachi		Hælene samlet. Fødderne 45 grader ud til siderne. Ben strakt og samlet. Hoften frem.
	Heiko dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Føddernes yderkant parallel fremad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoften frem.
	(Migi) Heiko dachi		Skulderbredde, hæl og tå på linie Føddernes yderkant parallel fremad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoften frem.
	Sanchin dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Fødderne peger indad peger indad. Knæ bukket indad, fremover tæerne. Hoften frem.
	Hanchiji dachi		En skulderbredde mellem fødderne. Fødderne peger lidt ud til siderne. Knæ let bukket. Hoften frem.
	Han Zenkutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. En god fod fra hæl til tå. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne, B. ben strakt. Hoften frem.
	Zenkutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. To skulderbredder fra hæl til tå. F. fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne, B. ben strakt. Hoften frem.

	Renoji dachi		Afstand mellem fødderne som Neko. Begge hæle på lige linie fremad. F. fod fremad, B. fod 45 grader. Knæ (let) bukket. Hoftene frem.
	Neko Ashi dachi		F. skinneben lodret. Begge hæle på lige linie fremad. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, B. knæ bukket fremover tæerne. Hoftene tilbage.
	Shiko dachi		Skinneben lodret, godt ned i stillingen. Fødderne 45 grader. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene tilbage.
	Kokutsu dachi		En skulderbredde mellem fødderne. To skulderbredder fra hæl til tå. F. fod fremad, B. fod 45 grader. F. knæ bukket, fremover tæerne. B. ben strakt. Hoftene frem.
	Bensoku dachi		Benene krydset, knæ i knæhase. Fødderne 45 grader indad. Knæ bukket, fremover tæerne. Hoftene tilbage.