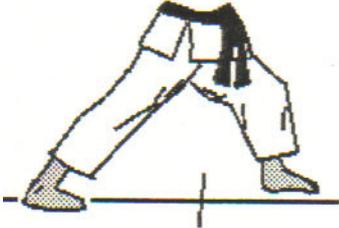
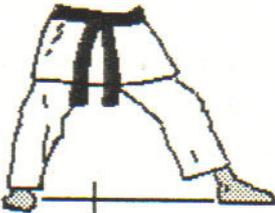
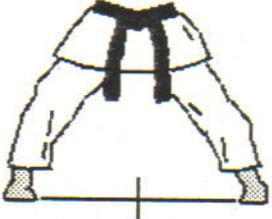
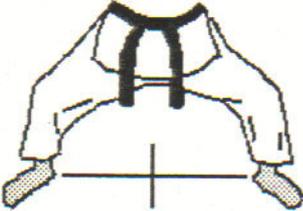


Die Grundstellungen im Karate - Do

 <p style="text-align: center;">Heisoku dachi <u>Geschlossene Fußstellung</u> Füße parallel zusammen, Knie leicht gebeugt</p>	 <p style="text-align: center;">Musubi dachi <u>„verbundene Stellung“</u> Fersen zusammen</p>	 <p style="text-align: center;">Hachiji dachi oder Shizentai Füße schulterbreit leicht nach außen</p>
 <p style="text-align: center;">Zenkutsu dachi <u>Vorwärtsstellung</u> Füße schulterbreit, Gewicht vorne</p>	 <p style="text-align: center;">Kokutsu dachi <u>Rückwärtsstellung</u> Fersen auf einer Linie, Gewicht hinteres Bein</p>	 <p style="text-align: center;">Kiba dachi <u>Reiterstellung</u> Füße parallel, doppelt schulterbreit Gewicht mittig</p>
 <p style="text-align: center;">Shiko dachi <u>Hocken / Breitstellung</u> Wie Kiba dachi, nur Füße nach außen</p>	 <p style="text-align: center;">Kosa dachi <u>Überkreuzstellung</u> Beine gekreuzt, Gewicht vorne</p>	 <p style="text-align: center;">Nekoashi dachi <u>Katzenfußstellung</u> Vorderer Fußballen am Boden, Gewicht hinten</p>
 <p style="text-align: center;">Hangetsu dachi <u>Halbmondstellung</u> Füße schulterbreit, Knie nach innen gebeugt</p>	 <p style="text-align: center;">Sochin dachi <u>Stark-Ruhe Stellung</u> Wie Zenkutsu nur hinteres Bein gebeugt,</p>	 <p style="text-align: center;">Sanchin dachi <u>„Drei Kriege Stellung“</u> vordere Ferse eine Linie mit hinterem Zeh, Knie eng zusammen</p>