

## Karate Fußstellungen:

Hier aufgeführt sind die gängigsten Fußstellungen, aber nicht alle!



Heiko-Dachi

### Heiko-Dachi

Füße schulterbreit und parallel nach vorne



Heisoku-Dachi

### Heisoku-Dachi

Füße geschlossen und parallel nach vorne



Kiba-Dachi

### Kiba-Dachi (Reiterstellung)

Füße parallel nach vorne und doppelt schulterbreit auseinander



Kokutsu-Dachi

### Kokutsu-Dachi (Rückwärtsstellung)

Fersen auf einer Linie, hinterer Fuß 90° zur Seite, vorderer Fuß nach vorn

Gewicht auf dem hinteren Bein



Kosa / Kake-Dachi

### Kosa-Dachi (Überkreuzstellung)

Beine gekreuzt, größter Teil des Gewichts auf dem vorderen Bein



Musubi-Dachi

### Musubi-Dachi (verbundene Stellung)

Fersen zusammen, beide Füße jeweils 45° nach außen gedreht



Nekoashi-Dachi

### Nekoashi-Dachi (Katzenfußstellung)

vorderer Fußballen auf dem Boden, Gewicht auf dem hinteren Bein



Sanchin-Dachi

### Sanchin-Dachi (Drei-Kriege-Stellung)

Füße schulterbreit und nach innen gedreht, beide Knie nach innen gebeugt



**Shiko-Dachi**

## **Shiko-Dachi**

Füße leicht nach außen gedreht und doppelt Schulterbreit auseinander



**Tsuru/Sagi-Ashi-Dachi**

## **Sagi-Ashi-Dachi** (Kranichfußstellung)

einer der Füße wird in Höhe der anderen Kniekehle gehalten/eingeklemmt



**Zenkutsu-Dachi**

## **Zenkutsu-Dachi** (Vorwärtsstellung)

Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf dem vorderen Bein

Vorderer Fuß zeigt nach vorne, hinterer Fuß 45° zur Seite