



## LES POSITIONS : DACHI

**HEISOKU DACHI** : Debout les pieds l'un contre l'autre

**MUSUBI DACHI** : Debout, talons joints, pointe des pieds écartés

**REINOJI DACHI** : Debout un pied devant l'autre formant un L

**TEÏJI DACHI** : Debout un pied devant l'autre formant un T

**HEIKO DACHI** : Debout pieds écartés et parallèles

**HACHIJI DACHI** : Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

**UCHI HACHIJI DACHI** : Pieds pointés vers l'intérieur

**ZENKUTSU DACHI** : Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

**KOKUTSU DACHI** : Fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière

**KIBA DACHI** : Position du cavalier

**SHIKO DACHI** : Position du sumotori

**FUDO DACHI** : Position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)

**NEKO ASHI DACHI** : Position du chat

**KOSA DACHI** ou **KAKE DACHI** : Position pieds croisés

**MOTO DACHI** : Position fondamentale (petit Zenkutsu)

**SANCHIN DACHI** : Position dit du « Sablier » ou des 3 centres

**HANGETSU DACHI** ou **SEISHAN DACHI** : Position du sablier élargie

**TSURU ASHI DACHI** ou **SAGI ASHI DACHI** : Debout sur une jambe