

# Die 15 Grundstellungen im Shotokan-Karate



## Heisoku-Dachi

geschlossene Fußstellung  
Füße parallel zusammen, Knie leicht gebeugt  
z.B. in Kata: Heian-Sandan



## Musubi-Dachi

verbundene Stellung  
Fersen zusammen, Füße leicht nach außen,  
wird beim Ritsu-Rei angewendet



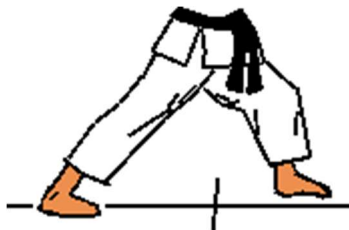
## Heiko-Dachi

Parallelstellung  
Füße schulterbreit und parallel nach vorne  
z.B. in Kata: Bassai-Dai



## Hachiji-Dachi/Shizentai

Stellung wie Schriftzeichen Hachi  
Füße schulterbreit auseinander und leicht nach  
außen



## Zenkutsu-Dachi

Vorwärtsstellung  
Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf dem  
vorderen Bein  
z.B. in Kata: Heian-Shodan



## Sochin-Dachi

Stark-Ruhe-Stellung  
wie Zenkutsu-Dachi nur hinteres Bein gebeugt,  
Gewicht auf beiden Beinen gleich  
z.B. in Kata: Sochin



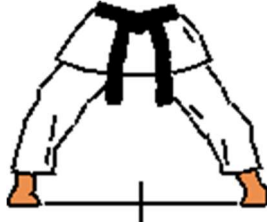
## Kokutsu-Dachi

Rückwärtsstellung  
Fersen auf einer Linie, Gewicht auf dem hinteren  
Bein  
z.B. in Kata: Heian-Shodan



## Renoji-Dachi

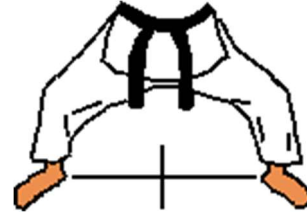
Stellung wie Schriftzeichen RE  
wie Kokutsu-Dachi, nur Fersen eine Fußbreite  
auseinander  
z.B. in Kata: Heian-Shodan



**Kiba-Dachi**

Reiterstellung

Füße parallel nach vorne und doppelt schulterbreit auseinander, Gewicht gleich verteilt  
z.B. in Kata: Heian-Sandan



**Shiko-Dachi**

Hocken-,Breitstellung

wie Kiba-Dachi, nur Füße leicht nach außen gebeugt



**Hangetsu-Dachi**

Halbmondstellung

Füße schulterbreit, beide Knie sind nach innen gebeugt  
z.B. in Kata: Hangetsu



**Sanchin-Dachi**

Drei-Kriege-Stellung

wie Hangetsu-Dachi, nur das die vordere Ferse auf einer Linie mit hinteren Zehen liegt  
z.B. in Kata: Nijushiho



**Kosa-Dachi/Kake-Dachi**

Überkreuzstellung

Beine gekreuzt, größter Teil des Gewichts auf dem vorderen Fußballen auf dem Boden, Gewicht auf dem hinteren Bein  
z.B. in Kata: Heian-Yondan

Info: altchinesische Kampfstellung aus dem Kung-Fu, genannt *Taobo*: "gestohlener Fuß" - ein Fuß bleibt vor den Augen des Gegners versteckt.



**Nekoashi-Dachi**

Katzenfußstellung

vorderer Fußballen auf dem Boden, Gewicht auf dem hinteren Bein  
z.B. in Kata: Unsu



**Tsuru-Ashi-Dachi/Sagiashi-Dachi**

Kranichfußstellung

einer der Füße wird in Höhe des Kniegelenkes eingeklemmt oder gehalten  
z.B. in Kata: Gankaku