GRUNDSTELLUNGEN (Tachikata)
im SHOTOKAN KARATE

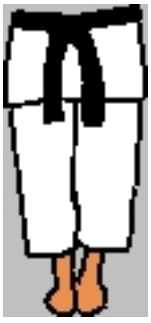
In jeder Kampfkunst gibt es eine Vielzahl von Grundstellungen, mit denen sich der Schüler nach und na

Auch im Karate - Do gibt es eine Vielzahl von Grundstellungen, die sich erst einmal grob in drei Gruppe

Befaßt man sich genauer mit der Ausführung der jeweiligen Stände, so läßt sich ein gravierendes Probl

Hier einen geeigneten Mittelweg zu finden, der auch noch der jeweiligen Situation angepasst ist, ist ein

Auch das langwierige Verharren in einer tiefen Stellung während des Kihon, das schnelle Drehen um di

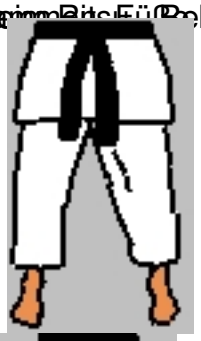




Heisoku - Dachi

geschlossene Fußstellung

Füße parallel zusammen, Knie leicht gebeugt



Musubi - Dachi

verbundene Stellung

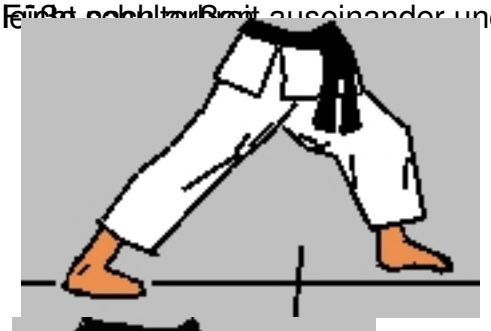
Fersen zusammen, Füße leicht nach außen,



Heiko - Dachi

Parallelstellung

Füße schulterbreit parallel



Hachiji - Dachi/Shizentai

Stellung wie Schriftzeichen Hachi

Füße schulterbreit auseinander und

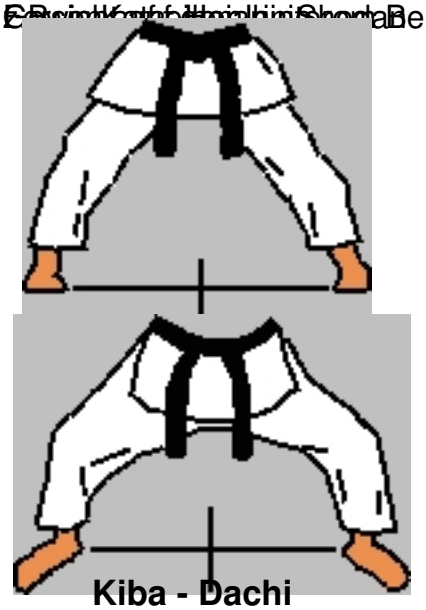


Zenkutsu - Dachi

Vorwärtsstellung

Kokutsu - Dachi

Rückwärtsstellung

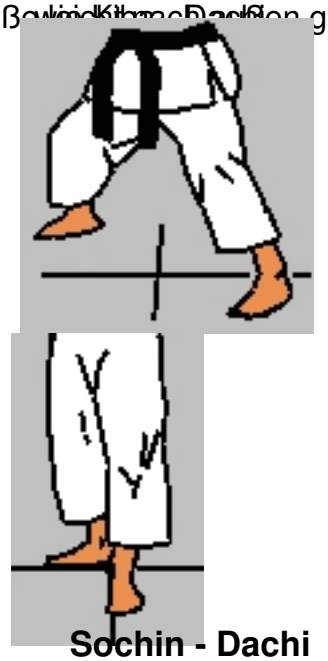


Kiba - Dachi

Reiterstellung

Shiko - Dachi

Hocken-, Breitstellung

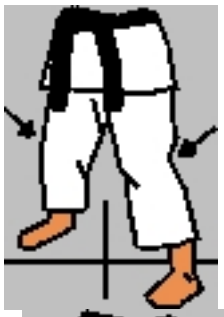


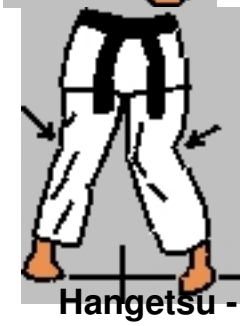
Sochin - Dachi

Stark - Ruhe - Stellung

Renoji - Dachi

Stellung wie Schriftzeichen RE





Hangetsu - Dachi

Halbmondstellung

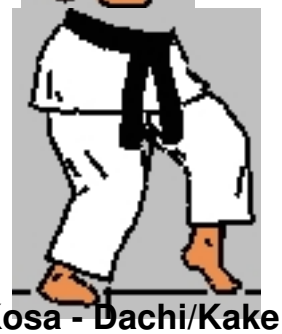
Füße s[illegible] sind

Sanchin - Dachi

Drei - Kriege - Stellung

[illegible]





Kosa - Dachi/Kake - Dachi

Überkreuzstellung

[illegible] dem Kung - Fu,

Katzenfußstellung

[illegible]



Tsuru - Ashi - Dachi/Sagiashi - Dachi

Kranichfußstellung

er der Fü[illegible]gelenkes