

# Posizioni Naturali

## “Shizen-Tai”

### *Heisoku-Dachi*

Posizione a piedi uniti  
e ginocchia rilassate



### *Musubi-Dachi*

Posizione naturale,  
talloni uniti punte a 45°



### *Hachiji-Dachi*

Posizione a gambe  
divaricate, piedi a 45°



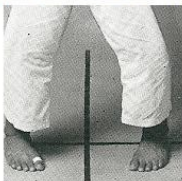
### *Heiko-Dachi*

Posizione a gambe  
divaricate, piedi paralleli



### *Uchi-Hachi-Dachi*

Posizione a gambe  
divaricate,  
piedi a 45° all'interno



### *Teiji-Dachi*

Posizione naturale a T  
distanziati di 30 cm



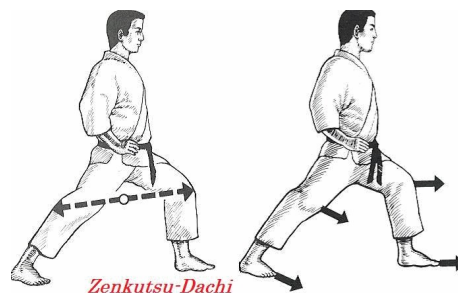
### *Renoji-Dachi*

Posizione naturale a L  
distanziati di 30 cm



# Posizione d'esecuzione

## “ Impostazione”



### Zenkutsu-Dachi

#### Posizione Frontale Basata Sulla Gamba Anteriore

Fare in modo che vi sia uno spazio abbastanza grande tra il piede anteriore e quello posteriore. Abbassare i fianchi, piegare la gamba anteriore in modo che il ginocchio venga a trovarsi sopra il piede. Mantenere la gamba posteriore diritta e il busto perpendicolare al terreno, il peso deve essere distribuito, circa il 60° in avanti e il 40° dietro, i piedi devono essere rivolti in avanti il posteriore, l'anteriore è leggermente all'interno.



### Kokutsu-Dachi

#### Posizione Basata Sulla Gamba Posteriore

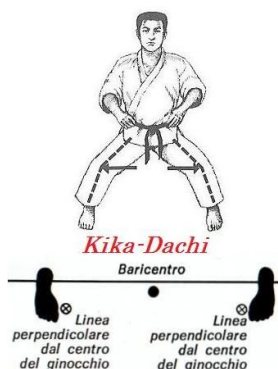
Principalmente è usata per tecniche di difesa, ideale per parare un attacco frontale. Il peso deve essere distribuito, circa il 70° posteriore e il 30° anteriore, i talloni si trovano sulla stessa linea verticale del piede anteriore, la gamba anteriore deve essere leggermente flessa.



### Kiba - Dachi

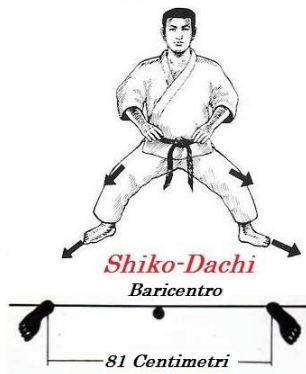
#### Posizione Del Fantino

Allargare le gambe circa due volte le spalle, piegare le ginocchia tenendo il tronco perpendicolarmente al terreno, distribuire il peso al 50° su ogni gamba, i piedi sono paralleli tra loro ben fissate al suolo



## Shiko - Dachi

### Posizione Quadrata

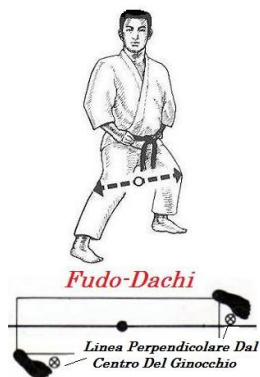


Questa posizione è del tutto simile a quella del fantino, eccetto ai piedi che sono rivolti all'infuori con un angolo di 45° ed i fianchi sono più bassi.

---

## Fudo - Dachi o Sochin - Dachi

### Posizione Consolidata



Questa posizione è conosciuta anche con il nome Sochin-Dachi posizione principale del Kata Sochin. Piegare le ginocchia come nella posizione del fantino Kiba-Dachi ma con i piedi rivolti come la posizione frontale Zenkutsu-Dachi distribuendo il peso al 65° in avanti e il 35° dietro.

---

## Hangetsu - Dachi

### Posizione a Mezza Luna



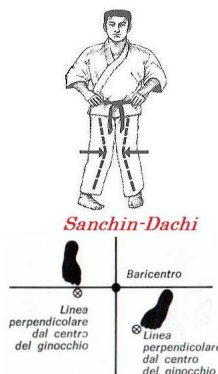
Questa posizione assomiglia alla posizione frontale Zenkutsu-Dachi nelladisposizione dei piedi, leggermente più corta e a quella della clessidra Sanchin-Dachi nel modo di rivolgere le ginocchia verso l'interno.

Posizione ideale sia nella difesa sia nell'attacco.

---

## Sanchin - Dachi

### Posizione a Clessidra



È utilizzata principalmente per combattimenti ravvicinati. Entrambe le ginocchia devono essere piegate all'interno consentendo di proteggere il basso ventre, il peso è distribuito al 50° su entrambe le gambe.

---



*Neko-Ashi-Dachi*



## **Neko – Ashi - Dachi** **Posizione Del Gatto**

Assomigli alla posizione che assume un felino prima di un attaccare. La maggior parte del peso è sulla gamba posteriore il piede è appoggiato al pavimento rivolto in avanti a 45°, mentre la gamba anteriore appoggia al pavimento solo con la parte sotto alle dita Koshi .

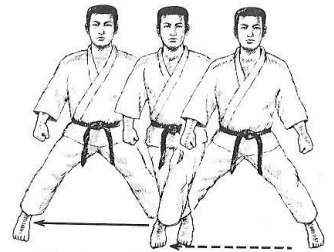
---



*Parata In  
Kosa-Dachi*

## **Kosa - Dachi** **Posizione Dei Piedi Incrociati**

Non è una posizione dell' Shizen-Tai, ma una tecnica che viene usata per facilitare gli spostamenti laterali, o per rafforzare la gamba perno.



*Spostarsi Lateralmente  
Incrociando Kosa-Dachi*