

WADO RYU Grunnleggende fotstillinger



HEISOKU DACHI

Begge føtter samlet med tærne pekende rett fremover. 50 % vekt på hver fot. Strake ben.



SHIZENTAI HACHIJI DACHI

Yoi stilling. Ben i skulderbredde. Tær peker ca. 45 grader utover. 50 % vekt på hver fot. Strake ben.



ZENKUTSU DACHI

(Junzuki stance). Føttene pekende fremover (bakre ca. 30 grader 60 % vekt fremste fot. Fremste fot rett.



MUSUBI DACHI

Hælene samlet med tærne pekende ut ca. 45 grader. 50 % vekt på hver fot. Strake føtter. Formell oppstillings-stilling



JIGOTAI

Føttene brede og vide og peker 45 grader utover. Strake ben. 50 % vekt på hver fot.



GYAKUZUKI DACHI

Mest vekt på fremste fot, bøyd og vender ca. 45 grader inn. Bakre fot peker rett frem tilnærmet strak. bredere enn Zenkutsu



SHIZENTAI DACHI

50 % vekt på hver fot. Vanlig skritt lengde. Bakre fot peker utover ca. 45 grader.



SHIKODACHI

Føttene brede og vide, lavt vekt punkt, peker 45 grader utover. Bøyde knær. 50 % vekt på hver fot.



TATE SEISHAN DACHI

50 % vekt på hver fot som peker mot høyre, ca 45 grader. Knær er bøyd.



SHOMEN NEKO ASHI DACHI

(Cat stance) 90 % vekt på bakre Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot peker ca. 30 grader utover. Kropp fremover.



KIBADACHI

Føttene er brede og vide, lavt vekt punkt. Rett rygg og føttene peker fremover. 50 % vekt på hver fot.



KOKUTSU DACHI

40 % av vekten på fremste fot. Bakre fot 90 grader. Bøyde ben.



HAMNI NEKO ASHI DACHI

40 % vekt på fremste fot. Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot peker 90 grader utover. Kropp vendt 45 grader.



NAIHANCHI DACHI

Føttene er bredere. Knær er presset utover. Lavt vekt punkt. Rett rygg og føttene peker ca. 25 grader innover. 50 % vekt på hver fot.



T-JI DACHI

Junzuki no tsukkomi stance. 70 % av vekten på fremste fot



MAHAMNI NEKO ASHI DACHI

40 % vekt på fremste fot. Begge føtter bøyd i kne. Bakre fot 135 grader. Kropp vendt sideveis



YOKO SEISHAN DACHI

50 % vekt på hver fot. Fremste fot 30 grader. Bakre fot rett frem. Bred stilling.



GYAKU NEKO ASHI DACHI

90 % vekt på fremste fot. Kropp vendt fremover