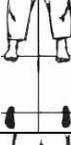
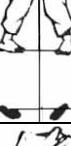
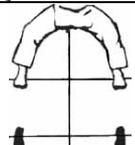




# LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

## FICHE PRATIQUE LES POSITIONS - DACHI

HEISOKU DACHI	Debout, les pieds l'un contre l'autre	
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints et les pointes de pied écartées	
REINOJI DACHI	Debout, un pied devant l'autre formant un L	
TEIJI 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 et 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 corps sur la jambe arrière	
KIBA DACHI	Position du cavalier	



## LES POSITIONS - DACHI

SHIKO DACHI	Position du sumotori	
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat entre zenkutsu et kokutsu	
NEKO ASHI DACHI	Position du chat	
KOSA DACHI	Position pieds croisés	
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)	
SANCHIN DACHI	Position dit du sablier ou des 3 centres	
HANGETSU DACHI	Position du sablier élargie	
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe	