



**Shito-ryu Shukokai Karatedo World Union**

**Shito-ryu Shukokai Karate Wien**

ZVR-Zahl 270806248

Dojo: Pyrkergrasse 1, 1190 Wien

Email: shukokai@aon.at, Internet: <https://shukokai-karate-wien.at>

# Tachikata - Stellungen

## 立ち方

糸  
東  
流  
修  
交  
会  
空  
手

Quelle:

**Manual Heian**

Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan

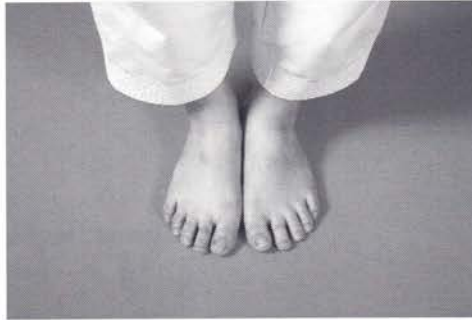
Yamada Haruyoshi, 10. Dan

Amagasaki, Japan; 2012



## 閉足立ち

Heisoku dachi



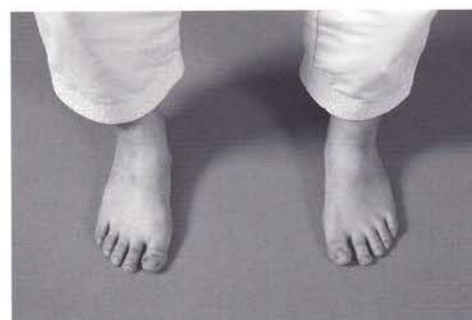
## 結び立ち

Musubi dachi



## 平行立ち

Heiko dachi





## 自然立ち

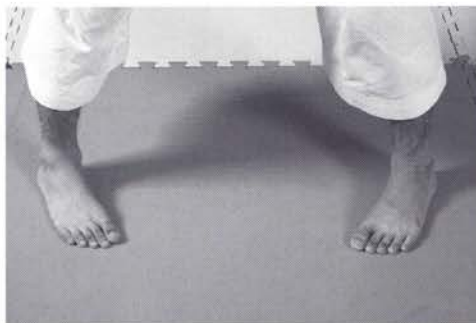
**Shizen dachi** - natürlicher Stand



## ナイファンチ立ち

**Naihanchi dachi**

Knie ganz leicht gebeugt, tendenziell Druck der Knie nach innen



## しこ 四股立ち

**Shiko dachi** - Sumostellung:

tief sitzen, Knie möglichst weit öffnen, Längsachse der Füße im Vergleich zu Längsachse Oberschenkeln etwas einwärts gerichtet

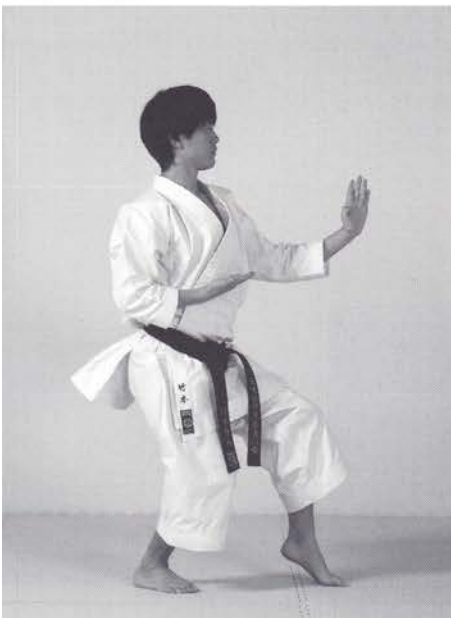




## 猫足立ち

**Nekoashi dachi** – Katzenfußstellung:

Gewicht auf hinterem Bein, Ferse hinteres Bein auf Linie mit Längsachse vorderer Fuß



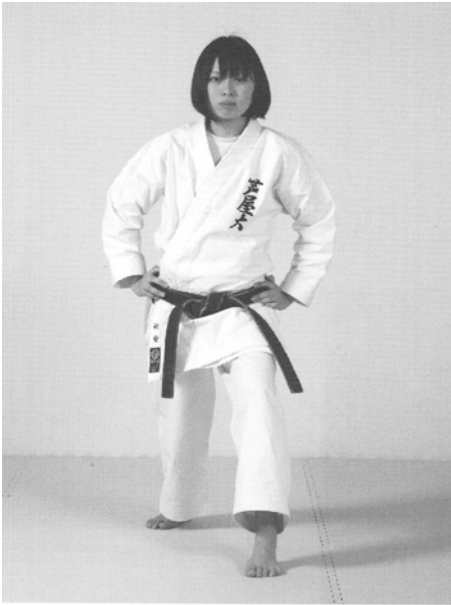
## もと 基立ち

**Moto dachi** - kurze Vorwärtsstellung:

Hinterer Fuß möglichst gerade nach vorne ausgerichtet, hinteres Bein gestreckt, vorderer Unterschenkelnrecht zum Boden; beim Testen muss Knie hinteres Bein neben Sprunggelenk des vorderen Bein sein.



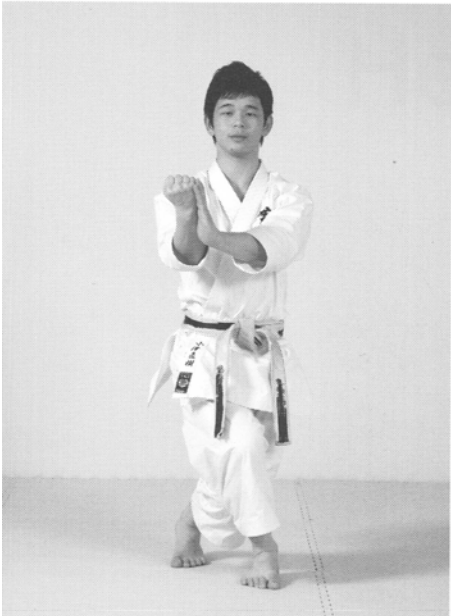
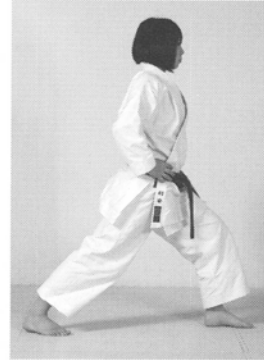




## 前屈立ち

**Zenkutsu dachi** - lange Vorwärtsstellung:

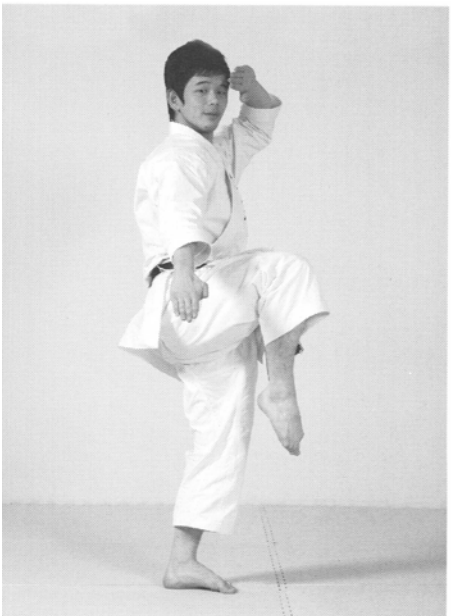
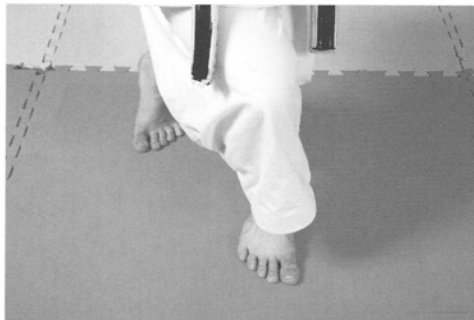
Hinterer Fuß möglichst gerade nach vorne ausgerichtet, hinteres Bein gestreckt, vorderer Unterschenkelsenkrecht zum Boden; beim Testen muss zwischen Knie hinteres Bein und Sprunggelenk des vorderen Bein eine Fußlänge Abstand sein.



## 交差立ち

**Kosa dachi** - gekreuzte Vorwärtsstellung:

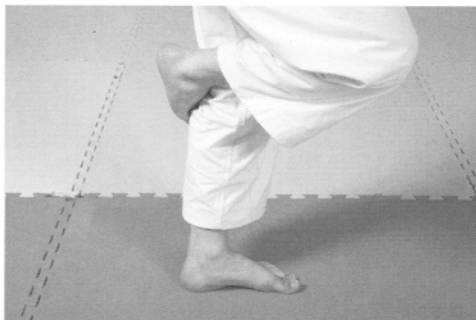
Vorderer Fuß gerade aus gerichtet, hinteres Knie in der Kniekehle des vorderen Beines



## つるあし 鷺立ち

**Tsuruashi dachi** - Kranichbeinstellung:

2 Varianten, wie hier gezeigt, sind möglich.





さんちん  
三戦立ち

**Sanchin dachi** - Dreikampfstellung:

Ferse vorderer Fuß auf gleicher Linie, wie Zehen hinterer Fuß.

Beide Knie leicht gebeugt, Druck der Knie tendenziell nach innen.

