



Lernkarte – Stellungen

Basis-Stellungen



Zenkutsu-Dachi

Vorwärts-Stellung



Kokutsu-Dachi

Rückwärts-Stellung



Kiba-Dachi

**Mittel-Stellung /
Reiter-Stellung**



Shiko-Dachi

Offene Breit-Stellung



Fudô-Dachi

**Kraft-Stellung /
auch Sochin-Dachi – Stärke- und Ruhe-Stellung**



Fudô-Dachi



Lernkarte – Stellungen

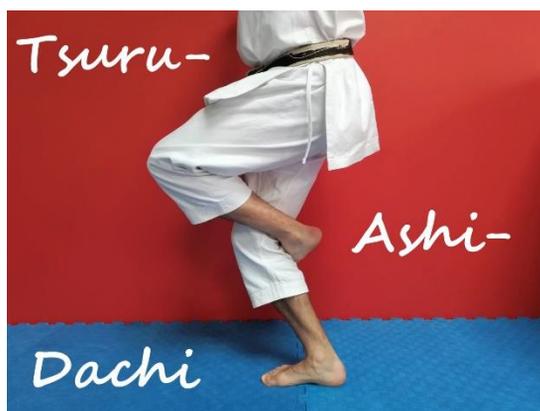
Erweiterte Stellungen I



Überkreuz-Stellung



Ruhige Dreiecks-Stellung / Dreifuß-Stellung



Kranichfuß-Stellung



Lernkarte – Stellungen

Erweiterte Stellungen II



Halbmond-Stellung



Katzenfuß-Stellung



L-Stellung



Lernkarte – Stellungen Positionen im Stand



**Geschlossene
Parallelstellung**



**Normalstellung mit
geschlossenen Fersen**



Offene Parallelstellung



Offene Fußstellung



Lernkarte – Stellungen Übersicht



Zenkutsu-Dachi



Kokutsu-Dachi



Kiba-Dachi



Hangetsu-Dachi



Fudô-Dachi



Shiko-Dachi



Neko-Ashi-Dachi



Kosa-Dachi



Sanchin-Dachi



Renoji-Tsuru-Dachi



Ashi-Dachi



Heikô-Dachi



Musubi-Dachi



Heisoku-Dachi



Hachiji-Dachi