

Heisoku dashi



Heisoku dashi è formata con i piedi e le gambe rimangono parallele e unite. Apparentemente semplice, la posizione permette al combattente di prendere senso più preciso della linea centrale del corpo, permettendo di percepire il campo di copertura delle tecniche di attacco e difesa.

Musubi dashi



Musubi dashi è formata da Heisoku dashi, che tengono insieme la stessa distanza delle caviglie e le gambe, ma con i piedi a un angolo di 45 gradi o giù di lì. La posizione è usata in saluto all'inizio e alla fine della formazione.

C'è, d'altra parte, un altro senso più ampio alla base. Musubi è che la parola di solito è scritta con caratteri significati di "completare" o "chiudere", ma può anche essere scritta con caratteri che significa "molti" o "infinito". A questo proposito, dunque, il concetto di base porterebbe con sé la connotazione di infinite possibilità o il combattente è pronto ad affrontare qualsiasi situazione, combattere o meno.

Heiko dashi



Heiko dashi è un modo molto naturale in cui i piedi e le gambe sono esattamente paralleli, alla stessa distanza dalle spalle.

Hachiji dashi



Hachiji dashi o **Soto hachiji dashi** si forma in una posizione molto naturale, con la distanza gambe dritte e parallele delle spalle e piedi aperto a circa 45 gradi. A causa di questo naturale, spesso chiamata la postura come **Shizentai** oppure **Shizentai dashi**, che significa esattamente "posizione naturale". Tuttavia, è più shizentai colpisce la postura e una serie di atteggiamenti, una naturale evoluzione che inizia con Kamae.

Uchi hachiji dashi



Uchi hachiji dashi è effettuata in base alla posizione *hachiji dashi*, ma invertendo le posizioni dei piedi.

Moroashi dashi



Moroashi dashi è fatto con una gamba avanzata per una distanza di un piede e equivalente al lato aperto della spalla.

Sanchin dashi



Sanchin dashi è una posizione simile a quella moroashi posizione dashi, o un solo arto si muove ad una distanza di un piede, ma sottile sul fronte verso l'interno i punti del piede e le ginocchia sono piegate e piedi in terra forte pressione. Il tronco è eretto. E il contratto fianchi. Va inoltre contrarre i muscoli delle cosce e glutei, l'obiettivo di arrestare la tanden. Questa posizione fornisce la resistenza eccellente per l'esecuzione delle tecniche difensive e sfuggente, che si terrà il controllo del respiro, il cui scopo è il lavoro con l'energia giusta.

La stabilità della posizione viene dalla larghezza lato della gamba apertura e la loro distanza e la conformazione dei piedi, che fornisce la forza sia nella direzione sinistra-destra e di front e back, e quindi lascia il combattente in una posizione comoda per la rotazione della vita e l'applicazione di colpi di gambe e mani. Le gambe sono piegate verso l'interno, un'altra caratteristica della base è la protezione del ventre e inguine.

Teiji dashi



Teiji dashi posizione è fatta mettendo il più grande sostegno del corpo sul piede posteriore, che è posizionato in un angolo di 90 gradi al fronte con il tallone del piede anteriore, in caso di ritirata, tocca al centro del piede posteriore. Il nome deriva dalla forma di base del carattere [kanji](#) 丁.

Renoji dashi



Renoji dashi è fatta, come in dashi teji, agendo maggiormente sul fecci nel piede posteriore, che è posizionato a un angolo di 90 gradi in avanti. La distanza tra i piedi sono larghezza delle spalle,

lasciando il piede anteriore puntati in avanti. Se necessario ritirarsi, il piede anteriore ha la possibilità di farlo, talloni. Il nome deriva dalla forma di base del carattere [kanji](#) ✓.

Ukiashi dashi



Ukiashi dashi è una posizione che provoca il rilassamento della posizione "dashi nekoashi". In un certo senso, è una posizione molto simile a quella posizione "dashi renoji", ma la gamba anteriore rimane con il piede destro piatto sulle dita, ottenendo il peso del corpo sostenuto principalmente sulla gamba posteriore.

Posizioni di bassa

Kiba Dashi



Mettere i piedi in parallelo alla stessa distanza dalla posizioni *Kokutsu Dashi*

Shiko Dashi



Kiba Dashi dal piede fissazione a un angolo di 45 gradi. Conosciuto anche come *Sumo Dashi*

Sochin Dashi



Flettere le gambe fino al ginocchio lontano comune e piedi da esattamente la stessa apertura di *Kiba Dashi*. Conosciuto anche come **Fudo Dashi**

Nekoashi Dashi



La posizione in piedi se stessi come *Renogi Dashi*, ma il piede anteriore poggia sulle dita e le ginocchia sono flesse abbastanza

Kokutsu Dashi



Essa si basa prevalente gamba posteriore, i piedi piantati in linea retta, però allineato perpendicolarmente sulla stessa apertura Kiba Dashi

Sokutsu Dashi



Struttura simile a *Zekutsu Dashi* ma in senso inverso, con il lottatore guardando verso la parte posteriore del piede

Zekutsu Dashi



Sostiene sulla gamba anteriore, piegato a formare un angolo di novanta gradi con il piede, la gamba posteriore è dritta

Zekutsu Dashi di Funakoshi



Dal tradizionale *Zekutsu Dashi* chiude l'angolo della gamba anteriore e piegare la gamba posteriore. **Funakoshi No Zekutsu Dashi**

Posizioni di media

Hangetsu Dashi



Si basa su entrambi i piedi, le ginocchia piegate verso l'interno rimane, la distanza tra i piedi è media, circa lo stesso *Naihanchi Dashi*

Moto Dashi



Posare i piedi a parte su due piedi, lasciando le gambe leggermente piegate e aperto lateralmente per tutta la larghezza delle spalle, il piede anteriore rivolta in avanti e indietro, leggermente aperta

Han Zenkutsu Dashi



Modifica della base *Zekutsu Dashi* che differisce dalla *Moto Dashi* per un piede e ruotando la gamba posteriore. Conosciuto anche come **Sho Zenkutsu Dashi**

Naihanchi Dashi



Simile a *Kiba Dashi*, ma con le ginocchia piegate verso l'interno, l'abbassamento del baricentro, i piedi paralleli e leggermente all'interno

Han Kokutsu Dashi



Modifica della base *Sokutsu Dashi* la cui apertura è leggermente più grande delle spalle. Conosciuto anche come **Sho Kokutsu Dashi**