

## Les positions de pieds : DACHI

C'est le fondement même de la technique.

### Les positions d'attente

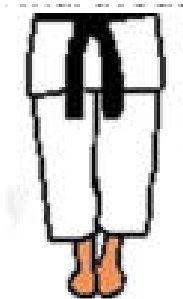
Posture plutôt naturelle, permettant de réagir très vite pour entrer dans un combat. Le karatéka est debout, le buste droit, les jambes légèrement fléchies, le corps relâché. Seule la sangle abdominale est légèrement contractée, prête à entrer en action.

### Les positions de combat

Posture différente à chaque situation, mais dans tous les cas, qui doit être le meilleur compromis entre stabilité (maintien de l'équilibre) et mobilité (transmission de l'énergie). Il conviendra de travailler en position basse, ancrée dans le sol, pour être capable de réagir vite, de riposter, d'enchaîner les techniques...

### Heisoku-dachi

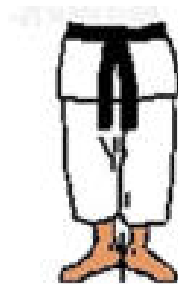
Position d'attente, les pieds sont joints et parallèles.



### MUSUBI-DACHI

Position du salut debout.

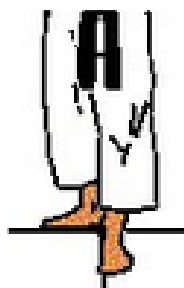
Les talons sont joints, pointes des pieds écartées, en "V".



### RENOJI-DACHI

Position d'attente dite "en L".

Le talon du pied avant est sur la même ligne que le talon arrière, les 2 axes formant un "L".

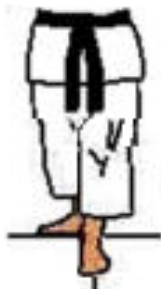


### **TEIJI-DACHI**

Position d'attente "en T".

Le talon du pied avant se trouve au milieu du pied arrière.

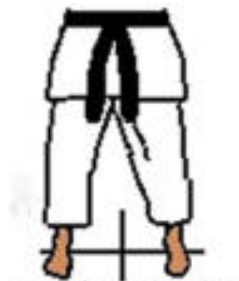
Les pieds sont pratiquement perpendiculaires et le buste est de 3/4.



### **HEIKO-DACHI**

Position d'attente équilibrée.

Les pieds sont parallèles et écartés d'une largeur de hanches.



### **HACHIJI-DACHI = SOTO HACHIJI-DACHI = YOI**

C'est une position d'attente naturelle, point de départ de nombreux kata.

Les pieds sont écartés d'une largeur de hanches, avec les pointes des orteils dirigées vers l'extérieur, en "V".



### **UCHI-HACHIJI-DACHI**

Position d'attente.

Les pieds sont écartés d'une largeur de hanches, avec les pointes des pieds dirigées vers l'intérieur.

Les genoux suivent la trajectoire des pieds et font se resserrer les cuisses.



## ZENKUTSU-DACHI

### Posture fente avant.

La jambe avant est fléchie, genou au-dessus des orteils. Il supporte 70 % du poids du corps.  
La jambe arrière est tendue.

L'écartement latéral des pieds est l'équivalent d'une largeur du bassin.

Les 2 pieds sont orientés dans le sens du déplacement.



## KOKUTSU-DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI

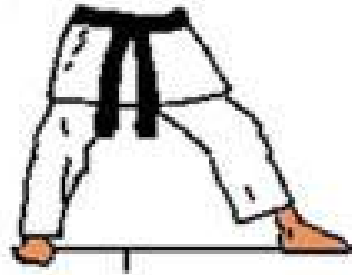
### Position arrière propice à la défense.

70 % du poids du corps se trouve sur la jambe arrière, fortement fléchie.

Le centre de gravité est donc décalé sur l'arrière.

Le pied avant est sur la même ligne que le talon arrière, les 2 pieds formant un angle droit.

La jambe avant est légèrement fléchie, genou vers l'extérieur.



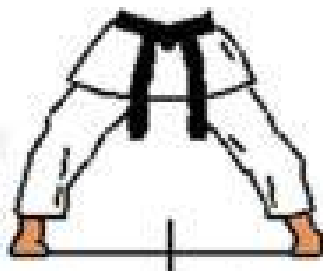
## KIBA-DACHI

### Position du cavalier.

Pieds parallèles et écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne.

Les genoux sont fléchis, et orientés vers l'extérieur.

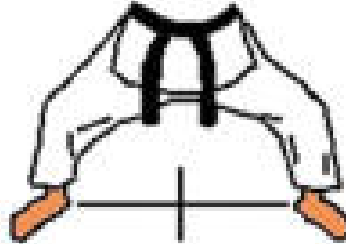
Le poids du corps est réparti identiquement sur les 2 jambes.



## SHIKO-DACHI

Position du sumotori.

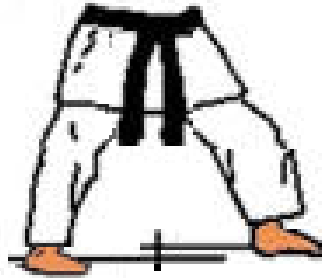
Comme un KIBA-DACHI mais avec la pointe des pieds dirigée vers l'extérieur.  
Le poids est équitablement réparti sur les 2 jambes.



## FUDO-DACHI

C'est la position dite Enracinée.

Le poids du corps est équilibré sur les 2 jambes.  
C'est la position de combat par excellence.



## NEKO-ASHI-DACHI

Position dite du chat.

Tout le poids du corps est sur la jambe arrière, qui est fléchie.  
Le pied arrière s'oriente de 45° environ vers l'extérieur.  
Le bout du pied avant est fléchi et repose légèrement au sol, servant de stabilisateur.  
Cette position permet une attaque rapide du pied avant.



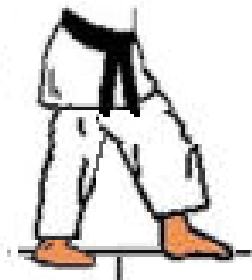
### **KOSA-DACHI, ou KAKE-DACHI**

Les jambes sont croisées, tout le poids du corps reposant sur la jambe avant.  
La jambe arrière sert de stabilisateur.  
Le pied arrière est ramené contre le pied avant, sur son extérieur.  
Seul l'avant pied repose au sol.



### **MOTO-DACHI**

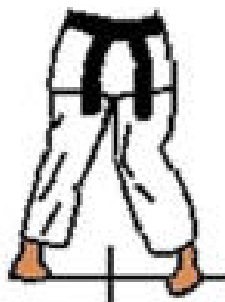
Position fondamentale, fente avant légèrement raccourcie.  
Les pieds sont parallèles, écartés d'une largeur de hanche, les jambes sont pratiquement droites.  
On l'appelle souvent « petit ZENKUTSU-DACHI ».



### **SANCHIN-DACHI**

Position dite du Sablier.

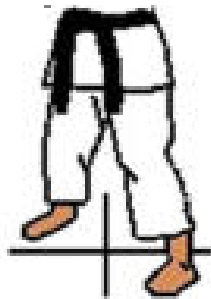
Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant.  
Les orteils sont orientés vers l'intérieur.  
Les genoux sont fortement resserrés.



## HANGETSU-DACHI ou SEISHAN DACHI

Position dite "en demi-lune".

C'est un FUDO-DACHI exagéré sur un angle de 45°, genoux vers l'intérieur.  
C'est une position typique du kata HANGETSU.

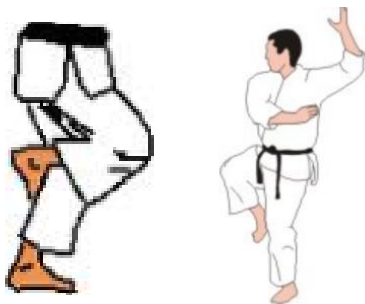


## TSURU-ASHI-DACHI ou SAGI-ASHI-DACHI ou GANGAKU-DACHI

Position de la grue.

Debout sur une jambe.

La deuxième est levée, pliée, le dessus du pied au contact de la face arrière du genou de la jambe d'appui.



## KATA-HIZA-DACHI

Position agenouillée.

Le genou de la jambe arrière est posé au sol, celui de la jambe avant est fléchi.

