

Dachi- postawy

Postawy to określone układy ciała, stosowane w karate w celu zwiększenia skuteczności technik zaczepnych i obronnych. Pozycja to znacznie więcej niż tylko stanie. Przy przyjmowaniu każdej postawy należy skoncentrować się przede wszystkim na tym, aby uwolnić się od jakiegokolwiek napięcia, całkowicie zrelaksować się i osiągnąć jak najwyższą stabilność, prędkość i kontrolę. Nie powinno się jednak zbyt wysilać, ani zużywać niepotrzebnie energii. Ważne jest też skoordynowanie ruchów bioder z równowagą, aby można było płynnie przejść do kolejnej pozycji.

Fudo Dachi	
Yoi Dachi	
Uchi Hach Ji Dachi	
Haisoku Dachi	pozycja normalna (gotowości)
Zenkutsu Dachi	pozycja wykroczna
Musubi Dachi	
Sanchi Dachi	pozycja „klepsydry”
Kokutsu Dachi	pozycja zakroczna
Kiba Dachi	pozycja „jeźdźca”
Neko Ashi Dachi	pozycja „kota”
Moro-ashi-dachi	
Tsuru-ashi-dachi	