



Heisoku dachi
Fötterna intill varandra.



Zenkutsu dachi
Den mesta av tyngden på främre benet.
Främre knät ovanför stortån.
Fötterna vridna så mycket framåt som möjligt.



Kiba dachi
Fötternas yttersidor parallella.
Håll in rumpan.



Kokutsu dachi
Den största delen av vikten på bakre benet.
Hälarna på samma linje.
90 mellan fötternas yttersidor.

