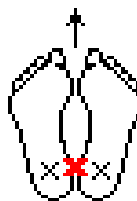


DACHI KATA –Posiciones Basicas del Karate Do

HEISOKU DACHI

Posición formal de saludo. Ambos pies juntos totalmente, las manos a los costados. Kata Jion



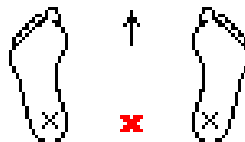
MUSUBI DACHI

Otra posición de saludo. Los talones pegados y los pies abiertos. Manos a los costados del cuerpo. Muchas de nuestras Katas comienzan en esta posición.



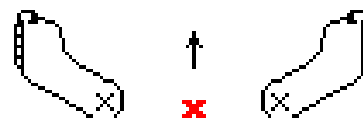
HEIKO DACHI

Posición de "en guardia". Pies paralelos. Ancho de hombros.



HACHIJI DACHI

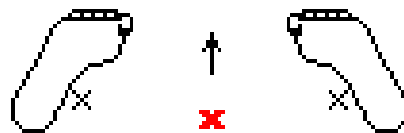
Posición de "en guardia". Dedos hacia fuera. Ancho de Hombros



DACHI KATA –Posiciones Basicas del Karate Do

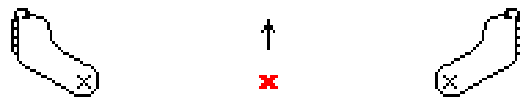
NAHIANCHI DACHI

Posición de Caballo de Hierro"! Los pies ancho de hombro, las rodillas hacia adentro, no exageradamente, los talones hacia afuera , bajando el tándem. . El peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Las puntas de los pies miran hacia dentro -unos 40 grados-, con los talones hacia fuera, mientras las rodillas hacen fuerza hacia dentro -en la misma dirección de los pies- y los glúteos y los abdominales se contraen, manteniéndonos pegados al suelo. La mayor parte del peso recae en la parte delantera del pie, lo que hace de ésta una posición en muy firme. Los músculos aductores, en tensión, mantienen la entrepierna cerrada y los genitales protegidos Para llegar a esta postura se puede partir de Heiko Dachi, rotando sobre la almohadilla del pie los talones al exterior. Esta posición refleja, como ninguna otra, el Karate Shuri te de Okinawa.



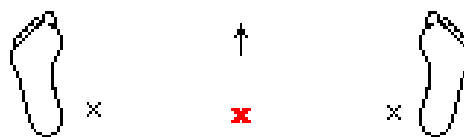
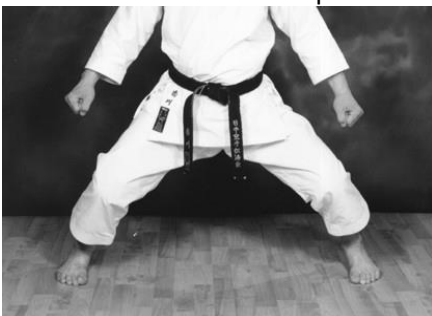
SHIKO DACHI

Se emplea para atacar a un enemigo con técnicas de mano en un área a la altura de su vientre. Tiene una gran estabilidad lateral, pero su punto débil es que es muy vulnerable a una patada a la ingle. No obstante, permite una retracción rápida a NEKO ASHI DACHI, donde se protegen los testículos entre los muslos. Brazos a los costados con los puños cerrados.



KIBA DACHI

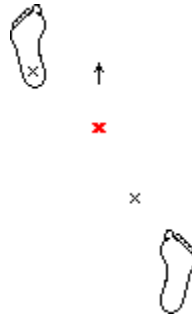
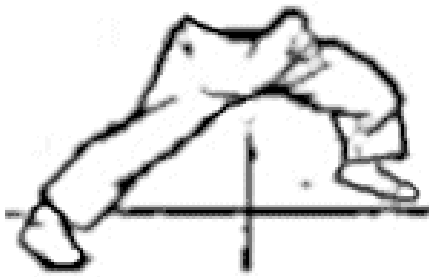
Posición del jinete. Pies paralelos. Muy estable hacia los lados para atacar y defender, pero nunca se te ocurra ponerte de frente a nadie en esta posición si le tienes aprecio a tus partes nobles.



SHITO RYU SHUKOKAI UNION KARATE DO ARGENTINA

DACHI KATA –Posiciones Basicas del Karate Do

ZENKUTSU DACHI: Posición básica normalmente utilizada en la defensa, su largo es de app. 65 a 70 cm , dependiendo del alto el peso se encuentra en un 70/30% adelante , la rodilla delantera flexionada , tapando el pie, la pierna trasera se encuentra recta y tensa con los dedos de los pies en la misma dirección del avance. Su significado es de “arco y flecha”. La cadera levemente girada en hammi. La rodilla delantera realizando la fuerza hacia el exterior (no cerrándola).



MOTO DACHI nuestra posición de ataque , achicando desde HAN ZENKUTSU otro pie quedado con el peso repartido en un 60/40 hacia adelante . Posición de combate corta y natural, alta en la que el peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Los pies están paralelos -el adelantado mira hacia dentro, y el atrasado, hacia fuera-, separados entre sí la distancia de un pie. Las rodillas están ligeramente flexionadas y la cadera puede estar orientada diagonalmente -en hammi- o al frente -sommen-.



RENOJI DACHI

Pies en "L". Similar a TEIJI. Se pasa desde Moto Dachi , las piernas sin flexión , en kamae .



NEKO ASHI DACHI : Postura del gato. Muy utilizada en nuestro estilo, el peso esta en un 99% en la parte posterior , la espalda recta y el pie adelantado apoya levemente el principio del metatarso.

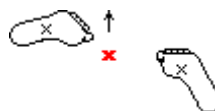


SHITO RYU SHUKOKAI UNION KARATE DO ARGENTINA

KOOSA DACHI : Postura de los pies cruzados, donde la rodilla del pie trasero se apoya sobre el delantero y los pies miran el frente. En kamae. Esta posición podríamos decir que es la opuesta a Neko Ashi Dachi, ya que el pie cuyo talón permanece levantado es el atrasado, y no el adelantado. Se usa para ataques en distancia corta, y se llega a ella adelantando el pie atrasado cruzándolo por delante del otro. El pie de delante se apoya con toda la planta en el suelo, dirigido al frente o hacia el exterior unos 20 grados. El atrasado se coloca por detrás, a una distancia de un puño del otro, y su rodilla se apoya en el gemelo de la pierna adelantada. La cadera y el tórax están en somen, es decir, mirando al frente. El equilibrio en esta posición es fundamental.



SANCHIN DACHI Es la posición muy solida. De hecho, la mayoría de las demás posiciones son variaciones de ésta. Por ello también recibe el nombre de KIHON DACHI (literalmente: "posición fundamental"). Se utiliza en las Katas Sanchin, Tensho y en casi todas de origen NAHA. Los pies se encuentran separados a la anchura de las caderas. El talón del pie adelantado está a la altura de la punta de los dedos del pie retrasado. El peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Los talones miran hacia fuera, la punta de los dedos hacia dentro y debe haber tensión en las rodillas hacia el interior, mientras contraemos los abdominales y subimos la pelvis como si quisiésemos encogernos. Esto creará un sistema de fuerzas que tiende a mantenernos atornillados al suelo, haciendo de esta posición una de las más fuertes y estables en Karate. Es la posición por excelencia del estilo Goju Ryu y Uechi Ryu, y la empleada en muchas katas de Naha, como Sanchin y Tensho. Hangetsu Dachi o Sesan Dachi es una posición muy similar a Sanchin Dachi, pero en ella los pies están más separados y las piernas más relajadas.



SAGUI ASHI DACHI Quienes hayáis visto cine de artes marciales para adolescentes sabréis que ésta es la posición de la grulla. Se llama también **Tsuroashi Dachi**. Dado que se mantiene un solo pie en el suelo, requiere mucho equilibrio y tiene pocas aplicaciones prácticas en combate real, aunque sí aparece en algunas katas. La planta del pie de apoyo debe estar relajada, ya que si se contraen los dedos se pierde estabilidad al reducirse la superficie plantar. Las caderas están paralelas al suelo y la pierna de apoyo está flexionada. El cuerpo puede estar dispuesto al frente, lateralmente o diagonalmente. El pie que no se apoya en el suelo se coloca con el empeine sobre la parte trasera de la rodilla -en el hueco poplíteo- cuya pierna está apoyada.



DACHI KATA –Posiciones Basicas del Karate Do

KOKUTSU DACHI : Posición retrasada. Esta posición se utiliza para evitar un ataque, alejándose de éste sin tener que cambiar los pies de lugar. El peso del cuerpo recae en su mayoría sobre la pierna retrasada -entre un 60 ó un 70 por ciento, aunque puede llegar a un 80 por ciento cuando se retrasa la pierna con profundidad-. Las rodillas están orientadas en la misma dirección que los pies, es decir, hacia atrás. Los talones están alineados. Es una postura defensiva, a la que se llega pivotando desde Zenkutsu Dachi o bien trasladándose, desde ésta u otra, a Kokutso. Existe también una posición denominada *Fudo Dachi*, similar a ésta pero con el peso centrado en medio y no retrasado como en Kokutso Dachi ni adelantado como en Zenkutsu Dachi. En ella el peso se encuentra igualmente repartido entre la pierna adelantada y la retrasada, con los pies paralelos. Las rodillas se tensan hacia el exterior. Los músculos de los glúteos se tensan y así la pelvis va hacia delante.



Otras Dachis.

- **KAKE DACHI**: Es una posición muy parecida a Kosa Dachi, pero ahora el tronco puede estar orientado lateralmente -en yoko-, diagonalmente -en hammi- o al frente -en somen-. El pie adelantado mira al frente y apoya toda su planta. El pie atrasado sólo se apoya en su parte delantera, y sus dedos apuntan al talón del otro pie, a una distancia de unos 20 cm. Los abdominales deben estar contraídos, las piernas flexionadas y el tronco bien derecho, sin inclinarse hacia delante.
- **AYUMI DACHI**: Postura natural de paseo, con el peso sobre el centro del cuerpo.
- **FUDO DACHI**: Postura de combate. También puede referirse como **Sochin Dachi**.
- **SESAN DACHI**: Postura de la media luna.
- **HORAN NO KAMAE**: Postura del huevo en el nido. **Yoi**, donde el puño de una mano está cubierto por la palma de la otra. Ver kata **JION**
- **IAI GOSHI DACHI**: Postura con una rodilla apoyada en el suelo. Ver kata **Paiku** o **Heiku**
- **KI-O-TSUKU**: Postura de atención. **Musubi Dachi** con las manos abiertas a ambos lados
- **TEIJI DACHI**-Pies en "T". Bastante estable. Permite ejecutar muchas técnicas de mano y es interesante cuando hay poco espacio disponible.

ENTRENELAS CON COMPRESION DE LO QUE ESTA REALIZANDO ES IMPORTANTE CONOCER Y DOMINAR TODAS LAS POSICIONES.

SHITO RYU SHUKOKAI UNION KARATE DO ARGENTINA