

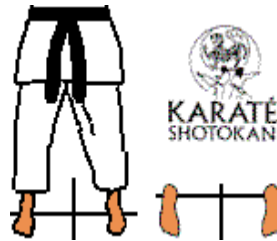
رابعاً: أهم الوضعيات (الوقوفات) في رياضة الكاراتي



1- هايسوكو- داشي: Heisoku Dachi وهي وضعية انتظار تكون فيها القدمان لصيقتان بشكل كامل.



2- موزوبي - داشي : Musubi Dachi وهي وضعية انتظار يلتصق فيها القدمان عند الكعبين فقط أما الأصابع فتصوب نحو الخارج على شكل حرف V.



3- هايكو- داشي : Heiko Dachi وهي وضعية انتظار تكون فيها القدمان متباعدتان، حيث يكون البعد بين الطرفين الخارجيين مساوياً للبعد الخارجي للخصرين يمكن أن نباعد القدمين نحو الخارج قليلاً لنكون **- يوي داشي-**.



4- رونوجي داشي : Reinoji Dachi وهي وضعية انتظار تأخذ فيها القدمان شكل الحرف اللاتيني L فيما بينهما في البداية دائماً القدم اليسرى للأمام.



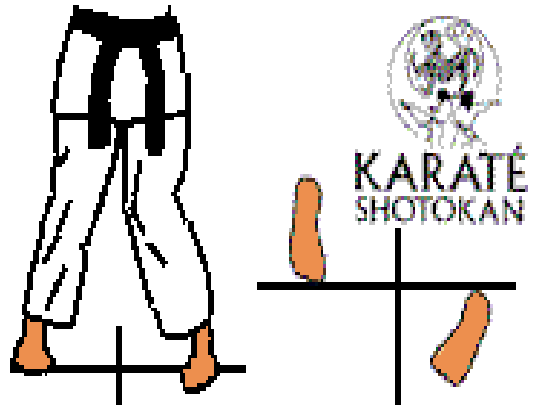
كوسا داتشي: Kosa Dachi

وضعية قدمين متقاطعين، تمامًا مثل موضع neko ashi dachi يتم حمل كل وزن الجسم على ساق واحدة بينما تعمل الأخرى كعامل استقرار. نجد هذه الوضعية في كتا Heian Nidan و Heian Godan و Bassan Dai من زن كوتسو أو كوكوتسو داشي نحضر القدم الخلفية مقابل القدم الأمامية. يتم وضع القدم فقط على الأرض خارج القدم الأمامية. الساقين متقاطعتان والجسم للأمام de face



نكوأشي داشي: Neko Achi Dashi

وضعية أو وقفة القطة كما تسمى، يكون وزن الجسم بالكامل على الساق الخلفية، حيث يتم توجيه القدم من 45 درجة إلى 30 درجة للأمام، تعمل الساق الأمامية مع أصابع ومقدمة القدم المريحة بلطف على الأرض بمثابة عامل استقرار، إنها تسمح لك للرد على الفور بركلة. نجدها في كتا Unsu.



سانشين داتشي: Sanchin Dachi وضعية تسمى الساعة الرملية، أصابع القدم الخلفية موجودة على خط الكعب للقدم الأمامية وزن الجسم 50/50، ثم ينتقل الوزن أو الإرتكاز من رجل لأخرى.



فودو داشي: fudo dach وضعية جانبية تشبه زانكوتسو داشي لكن مع ثني بسيط لمفصل الركبتين المسافة بين الرجلين حسب عرض الحوض أو الكتفين تستعمل في الغالب كوضعية قتال.



تسورو آشي داشي: Tsuru Ashi Dachi وهي وضعية الوقوف على رجل واحدة.

زانكوتسو داتشي: Zenkutsu Dachi وضعية الميل إلى الأمام، وغالبا ما تستخدم في كاتا، الساق الأمامية مثنية بينما تمد الساق الخلفية، التباعد الجانبي بين القدمين هو عموماً عرض الحوض عند البدء. ومع ذلك، يمكن أن تختلف هذه الخاصية، اعتماداً على مستوى الممارس، من 80 إلى 100 سم، ويقسم الوزن حوالي 70 أمامية/30 خلفية.

كيبا داشي: Kiba-dach وتعرف بوضعية الفارس (الخيال) ويقسم الوزن بالتساوي 50/50، القدمين متقابلين وفي إستقامة، الركبتين مثنيتين 90 درجة، العرض ضعف عرض الحوض، نجدها في العديد من الكاتا Tekki و Heian Sandan.
أما شيكوداشي: Shico-dachi تقريبا نفس وضعية الفارس القدمين مائلين للخارج.

كوكوتسو داتشي: Kokutsu Dachi وضعية الميل للخلف مواتية للدفاع، القدم الأمامية على نفس خط مثل الكعب الخلفي، ثني الساق الأمامية والركبة في الخارج، الرجل الخلفية تقريبا 90 درجة ومركز الثقل ساقط على الرجل الخلفية عند التنقل طبعاً الرجل الخلفية تمتد ثم تعود للوضع الأصلي عند نهاية التنقل (هذا في تنقل دون تبديل رجل الإرتكاز أما بتبديل رجل الإرتكاز فتخضع لوضعية الرجل الأمامية).

