

Dachi Waza - 立伎

Within *Kyokushin Karate* the stance, **Dachi - 立**, refers to the position of the lower body, hips and legs. During **Kihon** training, stances are trained with the aim of refining them, giving the Karateka a good base to move more efficiently and effectively. Training the transitions between the different stances is a logical follow-up.

Dachi Waza - 立伎 and **Ashi Sabaki - 足さばき** ('footwork'), along with the use of hips, pelvis and abdomen, forms the basis of the **Kihon** training. Only from a strong, stable posture are powerful, fast, pure and smoothly executed techniques possible. The ability, under all circumstances, to respond to an attack depends on a good position.

The training of the transition between the different positions or stances is therefore essential. The next step in **Kihon** training is called **Renzoku Waza - 連続技**, or follow-up techniques linked to a logical way of moving.

For example moving in:

- **Mae**,
- **Ushiro**,
- **Yoko** and
- **Naname**,

but also the main four **Ashi-Sabaki**:

- **Fumi-ashi**,
- **Okuri-ashi**,
- **Oi-ashi** and
- **Kosa-Ashi**

and turning / pivoting in place or around an opponent:

- **Mawatte**,
- **Kaiten**, and
- **Tenkan**

By drawing attention to this, you develop your own way of moving and the more you train it the smoother you move.

Where **Dachi Waza** deals with the positions (referring only to the lower body), **Kamae Waza - 構え**, deals with the entire body.

Copyright © 2017-2020, Jaap Kooman, made for teaching purposes only.


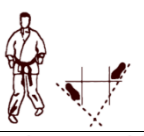









The images came from the Internet and classes from Shihan Loek Hollander, Shihan Henny Ruberg and Shihan Jan Vleesenbeek.

Adapted to the new KWF syllabus (Shihan Antonio Pinero - May 2019) with feedback of Shihan Paul Lorist.

Text checked by Koert van Gijzen.

Dachi Waza - 立伎



Dachi Waza - 立伎. In KWF-syllabus there are 15 defined stances, found in this table.				
1 (10°)	Fudo Dachi 不動立	Stable or Preparedness Stance	Beginstand (Paraatheidstand) Voeten op schouderbreedte, hielen op een lijn, tenen iets naar buiten, vuisten voor het lichaam.	Fudo Dachi 
2 (10°)	Sanchin Dachi 三戦立	Three Point Stance	Zandloperstand Driehoek stand waarin voeten 45° naar binnen wijzen. Zij vormen een driehoek waarbij de richtlijn van een stoot door het snijpunt van de twee stippellijnen heen gaat.	Sanchin Dachi 
3 (10°)	Zenkutsu Dachi 前屈立	Forward Leaning Stance	Voorwaards Leunende Stand Voorste knie buigt zover dat je je tenen net niet meer kan zien (lichaam recht), achterste been gestrekt, voeten in een hoek van 45° en op schouderbreedte.	Zenkutsu Dachi 
4 (9°)	Heiko Dachi 並行立	Parallel Stance	Parallelstand Voeten op schouderbreedte naast elkaar en parallel naar voren.	Heiko Dachi 
5 (9°)	Heisoku Dachi 閉足立	Normal Stance Formal Attention Stance	Normale Stand (Formele Aandachtstand) Voeten tegen elkaar, de handen zijn hierbij open en ontspannen tegen de buitenzijde van de dijbenen geplaatst. Hierna volgt vaak een Japense groet.	Heisoku Dachi 
6 (9°)	Kokutsu Dachi 後屈立	Back Leaning Stance	Achterwaards Leunende Stand Vanuit Heiko Dachi een voet ca. 3 voetlengtes naar voren. Achterse voet in een hoek van 45°, knie van achterste been naar buiten gedrukt. Gewicht verdelen over beide benen, daarna de hiel van het voorste been omhoog (nu 70% van het gewicht op het achterste been, 30% op het voorste).	Kokutsu Dachi 
7 (9°)	Musubi Dachi 結び立	Open Toes Stance	Aandachtsstand Hakken tegen elkaar, voeten in een hoek, tenen naar buiten. De handen zijn voor het kruis open en gestrekt in elkaar (links over rechts).	Musubi Dachi 
8 (8°)	Kiba Dachi 騎馬立	Straddle Stance	Ruitersitstand Voeten schouderbreedte, voeten evenwijdig, tenen naar voren, gebogen knieën.	Kiba Dachi 
9 (8°)	Kumite Dachi 組手立 Kumite no Kamae	Fighting Stance	Vecht Stand (Gevechtshouding) Gevechtstand, links (of rechts) voor, gewicht 50-50% verdeeld. Handen in gevechtshouding.	Kumite Dachi 
10 (8°)	Tsuru Ashi Dachi 鶴足立	Crane Stance	Kraanvogel Stand Stand op een been, het andere is opgetrokken. De voet neutraal naar beneden.	Tsuru Ashi Dachi 
11 (7°)	Neko Ashi Dachi 猫足立	Cat Stance	Katstand Kat stand, gewicht bijna geheel gedragen door achterste been (90%), waarbij de spanning van de knie naar binnen is gericht. De voorste voet staat alleen met de bal van de voet op de grond, de achterste is ongeveer 45° gedraaid.	Neko Ashi Dachi 

Dachi Waza - 立伎












12 (7 ^e)	Shiko Dachi 四股立	Sumo Stance	Sumo Stand (Wijdbeens) Benen breed, door de knieën gezakt, balans over beide voeten (45° naar buiten) verdelen en rug recht.	Shiko Dachi
13 (7 ^e)	Uchi Hachi Ji Dachi 内八字立	Inverted Leg Stance Pigeon Toe Stance	Omgedraaide Stand (Duivenpoot Stand) De voeten zijn schouderbreedte uit elkaar, tenen naar binnen gericht op 30-45 graden, knieën gespannen. Deze houding wordt gebruikt in een aantal formele oefeningen.	Uchi Hachi Ji Dachi
14 (6 ^e)	Kake Dachi 掛け立	Hooked Stance	Gehoekte Stand Eindstand na een sprong naar voren (met de bedoeling iemand weg te duwen).	Kake Dachi
15 (5 ^e)	Moro Ashi Dachi 両足立	One Foot Forward Stance	Loopstand Schouderbreedte, waarbij de voeten nu recht naar voren Ene voet voor de andere (rechts voor links).	Moro Ashi Dachi

Dachi, Ashi Sabaki and Kamae Waza. Stances, footwork and posture NOT in KWF-syllabus, but used in Kata ao.				
Garyu Kata	Soshin Dachi 壯鎮立	Leg Crouching Fighting Stance	Gehurkte Vecht Stand Garyu Kata	Soshin Dachi
Ido Geiko Renraku Kumite Kobudo	Kosa Dachi 交差立	Cross Step Stance	Overstap stand	Kosa Dachi
Renraku	Okuri Ashi 送り足	Sending Foot	Bewegen met voorste been, het achterste been sluit geleidelijk aan.	
Renraku	Oi-Ashi 追い足	Drop-out Step	Stappen waar de achterste been eerst aansluit met het voorste been en dan meteen het voorste been naar voren schuift. Uitvalstap.	
Renraku	Fumi-Ashi 踏み足	Normal Budo Step	Normaal stappen in Budo (<i>Fumi</i> - stappen).	
Renraku	Kosa-Ashi 交叉足	Crossover step	Kruisstap.	
Renraku Kata	Suri Ashi 摺り足	Gliding Foot	De glijdende Budo-beweging waarin al het voetenwerk wordt uitgevoerd.	

Dachi Waza - 立伎



Ido Geiko	Kaiten Ashi 回転足	Forward-step Pivot	Voorwaartse stap gevolgd door een draai op de bal van de voet.	
Renraku	Hiki Ashi 引き足	Retreating Foot	Terugtrekkende voorste been. Om een aanval op het voorste been te voorkomen.	
Saiha Seipai	Ashi Barai 足払い	Foot Sweep	Been veeg.	
Renraku Kumite	Kumite no Kamae 組手構え	Kumite Posture	Gevechtshouding.	Kumite no Kamae 
Kihon Sanchin Kata	Sanchin no Kamae 構え	Posture in Sanchin Stance	Houding in Sanchin Dachi. waarbij beide armencirkelvormige Uchi Uke beweging maken.	Sanchin no Kamae 
Kata	Musubi no Kamae 結び構え	Meditation Posture in Musubi Dachi and Mokusō	Meditatiehouding in Musubi Dachi en Mokusō - 黙想 .	Musubi no Kamae 
3 ^e Pinan	Ryoken Koshi Kamae 両拳腰構え	Posture with two Fists on Hips	Houding met twee gesloten vuisten op de heupen. <i>Ryo=beide Ken=vuist Koshi=heupen</i>	Ryoken Koshi Kamae 
Kankū Dai	Kankū no Kamae 観空構え	Kankū Posture	Kankū houding (laag).	Kankū no Kamae 
Kankū Dai	Waki no Kamae 脇構	Posture to Provocate (Fists)	Zijwaardse Uitlokkings Houding. Afgeleid van de vijfde stand in Kendo (uitdagen), waarbij het eigen zwaard achter het lichaam wordt verborgen.	Waki no Kamae 
5 ^e Pinan Sushiho	Shuto Waki no Kamae	Posture to Provocate (open Hands)	Zijwaardse Houding (beide open handen naar elkaar toe).	Shuto Waki no Kamae 
Kihon Sushiho	Morote Uraken Sayū no Kamae 諸手裏拳左右の構え	Posture Uraken Left and Right Strike	Start Houding voor zijwaartse zweeps slag.	Morote Uraken Sayu no Kamae 
Taikyoku Sushiho Ido Geiko	Kake Wake no Kamae 掻き分けの構え	Posture Morote Gedan Barai	Houding met dubbele blok naar beneden.	Kake Wake Uke no Kamae 
Seienchin	Seienchin no Kamae 征遠鎮の構え	Posture Yumi Barai	Houding na judo worp Kataguruma. Kataguruma (is a judo throw, but also called SEIENCHIN no KAMAE or Shotei Yumi Barai).	Seienchin no Kamae 