



LES POSTURES - DACHI Généralités

En Nihon Tai Jutsu nous retrouvons les principales postures (Dachi) utilisées dans la plupart des arts martiaux.

DACHI¹ : Position des pieds adoptée pour l'exécution d'une technique.

Les fiches suivantes vous expliqueront les postures de base les plus utilisés dans notre discipline.

- Musubi Dachi
- Heiko Dachi
- Hachiji Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Shiko Dachi
- Fudo Dachi
- Neko Ashi Dachi

En fonction de la discipline ou du style pratiqué les noms et les positions peuvent être légèrement différentes dans leurs formes de corps mais les principes fondamentaux resteront les mêmes.

Laurent LARIVIERE
Directeur Technique AINTJ



¹ Définition de l'encyclopédie des arts martiaux Gabriel et Roland HABERSETZER aux éditions AMPHORA