

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS NUEVE POSICIONES BÁSICAS DE FUERZA DE LAS ARTES MARCIALES*

| Posición (<i>dachi</i>) | Nombre en español | Apoyos de pies | Simetría | Pesos |
|---|----------------------------------|--|---|---|
| Zenkutsu (imagen de solidez) | Saltamontes/ Mantis Religiosa | En planos verticales distintos, paralelos entre si. | Plano medio vertical | 60% en pierna delantera |
| Kokutsu (imagen inestable) | Sapo | Líneas perpendiculares | Asimétrica | 70% en la pierna trasera |
| Kiba (imagen inestable) | Jinete | Paralelos, en el mismo plano vertical | Simétrica | 50% en cada pierna |
| Sanchin (imagen de decisión y fuerza) | Doble escudo | Planos verticales convergentes | Asimétrica | Ligeramente mayor carga en la trasera |
| Shiko (imagen inestable) | Rana | Pies divergentes en un mismo plano vertical | Simétrica | 50% en cada pierna |
| Hangetsu (imagen de solidez) | Media luna | Planos verticales distintos | Asimétrica | Similar en ambas piernas |
| Fudo (imagen de solidez y fuerza arrolladora) | Caballero de hierro | Planos verticales distintos | Simétrica respecto del plano medio vertical paralelo a los pies | Similar en ambas piernas |
| Neko-ashi (imagen etérea de gracilidad felina) | Tigre / gato | Punta de pie delantero y todo el pie trasero en un mismo plano | Asimétrica | Casi en su totalidad sobre el pie trasero |
| Kosa (imagen de sutileza y gracilidad de ave zancuda) | Flamenco | En planos verticales formando ángulo de 135° | Asimétrica | Casi en su totalidad sobre el pie que se apoya en toda su extensión en el suelo |

*En los Katas I y II del Palo de Bo, aparecen las posiciones de los pies con los nombres en japonés. En ésta tabla figuran los correspondientes nombres en español. En cualquier caso, lo importante no es conocer los nombres en uno u otro idioma, si no saber hacer correctamente las posiciones.