

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.