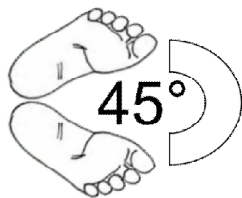
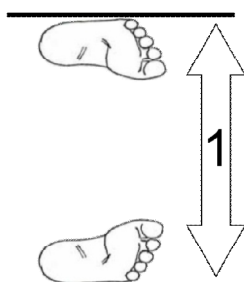


Fußstellungen

Charyot SogiHab-Achtung-Stellung

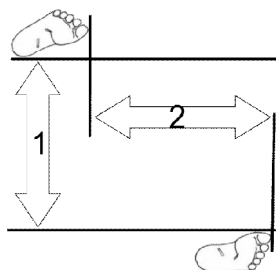
Die Fersen der Füße berühren sich und bilden den Eckpunkt eines Winkels von 45°, den die Füße bilden. Die Ellbogen sind leicht geschlossen. Der Rücken ist gerade und die Augen schauen geradeaus.

Ausrichtung : frontal

Narani SogiParallelstellung

Die Fußaußenkanten stehen eine Schulterbreite breit auseinander, die Fußkanten sind parallel.

Ausrichtung : frontal oder seitwärts

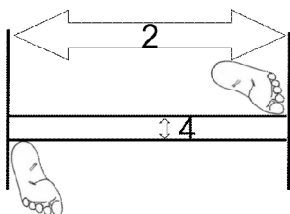
Gunnun SogiSchrittstellung

Die Stellung ist von der einen Zehenspitze zur anderen eineinhalb Schulterbreite lang und eine Schulterbreite breit von den Fußinnenkanten gemessen. Das hintere Bein ist gerade, das vordere Bein ist leicht gebeugt.

Das Körpergewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt.

Ausrichtung : frontal oder halbfrontal

Baro : vorderes Bein

Niunja SogiL- Stellung

Die Fußstellung ist von der Außenkante des hinteren Fußes bis zur Zehenspitze des vorderen Fußes eineinhalb Schulterbreite lang.

Die Gewichtsverteilung beträgt 70 % hinten und 30 % vorne.

Die Füße zeigen leicht nach innen.

Ausrichtung : halbfrontal

Baro : hinteres Bein