

# ZENKUTSU DACHI



**Le poids du corps porte de 60 à 70 % sur la jambe avant qui est fortement fléchie (le tibia est pratiquement vertical). la jambe arrière, tendue et contractée forme un angle d'environ 45° avec le sol. L'écart latéral entre les pieds peut varier mais équivaut généralement à une largeur de hanches.**