



## POSTURAS

<b>Posturas:</b>	
<b>Hanmi</b>	Postura intermedia
<b>Hitoemi</b>	Pequeña postura
<b>Iai goshi</b>	Caderas bajas, posición estable
<b>Iai hiza, Tate hiza</b>	Arrodillado sobre un talón
<b>Kamae</b>	Postura
<b>Kiza</b>	Arrodillado con los dedos de los pies hacia dentro
<b>Seiza</b>	Arrodillado con los dedos de los pies hacia fuera
<b>Tachi</b>	De pie
<b>Chudan</b>	Postura media, la espada está en el medio, seigan es chudan gamae
<b>Gedan</b>	Postura más baja, la espada apunta bajo
<b>Hasso gamae</b>	Figura de 8 movimientos, la espada está encima de la cabeza. Normalmente hasso hidari, la espada en la derecha, pie izquierdo adelantado
<b>Jodan</b>	Nivel alto, la espada sobre la cabeza. Normalmente hidari jodan, pie izquierdo adelantado
<b>Karuma</b>	Como waki gamae
<b>Seigan</b>	Paso natural, kamae básico
<b>Waki gamae</b>	La espada apunta bajo y atrás, para sutemi (sacrificio) waza. Normalmente la espada en la derecha (migi waki gamae), pie izquierdo adelantado. Otra finalidad posible – ocultar la espada