

*Stände die innerhalb der Katas vorkommen.  
Stimulation der Stände durch Dehnung.*

<i>Stand- Technik</i>	<i>Zenkutsu dachi</i>
<i>Stimulation der Energieleitbahnen in den Beinen</i>	<i>Holz- Gallenblase, Leber</i>
	<i>Erde- Magen, Milz</i>
	<i>Wasser- Blase, Niere</i>
<i>Stand- Technik</i>	<i>Kiba dachi</i>
<i>Stimulation</i>	<i>Erde- Magen, Milz</i>
<i>Stand- Zwischenstellung</i>	<i>Saguashi dachi</i>
<i>Stimulation</i>	<i>Erde- Milz</i>
	<i>Wasser- Niere</i>
	<i>Holz- Leber</i>
<i>Stand- Technik</i>	<i>Kokutsu dachi</i>
<i>Stimulation</i>	<i>Wie bei Zenkutsu dachi Holz und kiba dachi Erde</i>
<i>Stand- Technik</i>	<i>Heisoku dachi</i>
<i>Stimulation</i>	<i>Holz- Leber</i>
	<i>Wasser- Niere</i>
	<i>Erde- Milz</i>
<i>Stand- Technik</i>	<i>Kosa dachi</i>
<i>Stimulation bei der Wade</i>	<i>Wasser- Blase</i>
	<i>Erde- Magen</i>