

2-kyu

Hiraken
 14 Teknikker
 Shuto Uchi
 Hiraken Tsuki
 Haisho Uchi
 Age Tsuki
 Koken Uke
 Tobi Nidan Geri
 Tobi Mae Geri



SANCHIN DACHI



Hiraken
 Flat or level fist



1
 HIRAKEN TSUKI JODAN
 Høyre



2
 HIRAKEN TSUKI CHUDAN
 Venstre

STRIKES



3
 HIRAKEN OROSHI UCHI
 Høyre



4
 HIRAKEN MAWASHI UCHI
 Venstre



Haisho
 Backhand



5
 HAISHO JODAN
 Høyre

STRIKES



6
 HAISHO CHUDAN
 Venstre



7
 AGO JODAN TSUKI
 Høyre



Koken



8
 KOKEN UKE JODAN
 Venstre

BLOKKERINGER



9
 KOKEN UKE CHUDAN
 Høyre



10
 KOKEN UKE GEDAN
 Venstre



11

TOBI NIDAN GERI
Høyre/Venstre



12

FIGHTING STANCE
Venstre ben frem



SPARK

TOBI MAE GERI 1
Løft opp og utfor
Venstre



13

KAMPSTILLING
Venstre leg forward



TOBI MAE GERI 2



14

FIGHTING STANCE



SPARK

TOBI MAE GERI 3

Høyre



FIGHTING STANCE



Tilbake til