

# 4-kyu

Shuto  
15 Teknikker  
Shuto Uchi  
Shuto Uke  
Yoko Geri  
Mawashi Geri  
Chusoku  
Mawashi Geri  
Haisoku  
Ushiro Geri



SANCHIN DACHI



SHUTO  
KNIV HÅND



1  
SHUTO OROSHI UCHI  
Høyre

## STRIKES



2  
SHUTO UCHI KOMI KAMI  
Venstre



3  
SHUTO UCHI KOMI  
Høyre



4  
SHUTO HIZO UCHI  
Venstre

## STRIKES



5  
SHUTO JODAN UCHI UCHI  
Høyre

## BLOKKERING



6  
SHUTO JODAN UCHI UKE  
Venstre



7  
SHUTO JODAN UKE  
Høyre

**BLOKKERING**



**8**  
**SHUTO CHUDAN UCHI UKE**  
Venstre

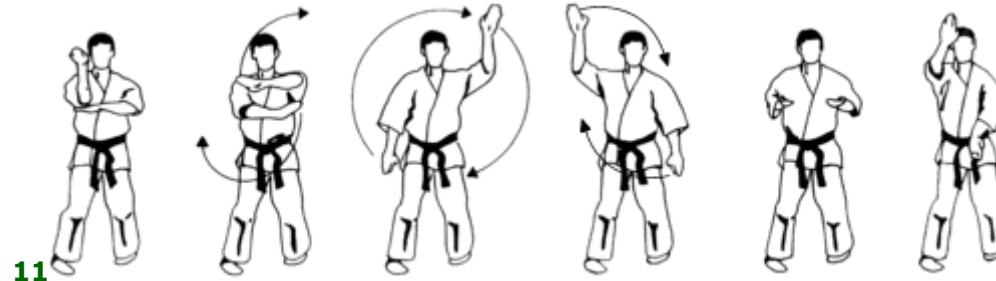


**9**  
**SHUTO CHUDAN SOTO UKE**  
Høyre



**10**  
**SHUTO MAE GEDAN BARAI**  
Venstre

**BLOKKERING**



**11**  
**SHUTO MAWASHI UKE (I Sanchin Dachi)**  
Høyre

**SPARK**



**12**  
**JODAN JOKO GERI**  
Venstre



**FUDO DACHI**



**13**  
**JODAN MAWASHI GERI CHUSOKU**  
Høyre



**FUDO DACHI**

**SPARK**



**14**  
**JODAN MAWASHI GERI HAISOKU**  
Venstre



**FUDO DACHI**



**15**  
**JODAN USHIRO GERI**  
Høyre



**Tilbake til**  
**SANCHIN DACHI**