

Shotei  
12 Techniques  
Shotei Uchi  
Hiji Ate  
Shotei Uke  
Mawashi Geri  
Haisoku  
Mawashi Geri  
Chusoku  
Ushiro Geri



SANCHIN DACHI



SHOTEI



1  
SHOTEI UCHI JODAN  
høyre



2  
SHOTEI UCHI CHUDAN  
venstre

SLAG

SLAG



3  
SHOTEI UCHI GEDAN  
høyre



4  
JODAN HIJI ATE  
venstre



5  
SHOTEI UKE JODAN  
høyre



6  
SHOTEI UKE CHUDAN  
venstre



7  
SHOTEI UKE GEDAN  
høyre

Blokkeringer

SPARK



8  
CHUDAN MAWASHI GERI HAISOKU  
venstre



FUDO DACHI



9  
CHUDAN MAWASHI GERI CHUSOKU  
høyre



FUDO DACHI

SPARK



10  
Beveg i kryss



Spin

USHIRO GERI CHUDAN



Spark til venstre



FUDO DACHI

SPARK



11  
Roter

USHIRO GERI CHUDAN



Spark høyre



FUDO DACHI



12  
Moro Ashi Dachi  
venstre

SPARK



Gå inn i  
Kake Dachi



Kick  
venstre



Gå inn I  
Kake Dachi

USHIRO GERI CHUDAN



Gå tilbake til  
Moro Ashi Dachi  
høyre



Tilbake til  
SANCHIN DACHI