

6-KYU

14 Teknikker

Kiba Dachi

Uraken Uchi

Nukite

Juji Uke

Mawashi Geri Haisoku

Mawashi Geri Chusoku

Kansetsu Geri

Yoko Geri

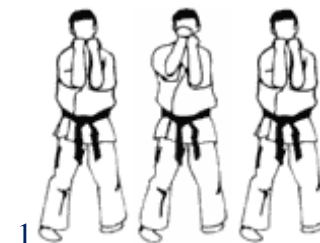


SANCHIN DACHI



URAKEN

Slag med omvendt knyteneve



1

URAKEN GANMEN UCHI

høyre

STRIKES



2

URAKEN SAYU GANMEN UCHI

venstre



3

URAKEN HIZO UCHI

høyre

STRIKES



4

URAKEN OROSHI GANMEN UCHI

venstre



5

URAKEN MAWASHI UCHI

høyre

STRIKES

NIHON NUKITE
Fingerene samlet og tommel inn



6

NIHON NUKITE (ME TSUKI)
venstre



7

YONHON NUKITE JODAN
høyre



8

YONHON NUKITE CHUDAN
venstre



Blokkeringer



9

SEIKEN JUJI UKE JODAN



10

SEIKEN JUJI UKE GEDAN

SPARK



HAISOKU
(Vristen)



11

MAWASHI GEDAN GERI HAISOKU
høyre



12

MAWASHI GEDAN GERI CHUSOKU
venstre

SPARK



SOKUTO Enden på foten
(ASHIGATANA)



13
KANSETSU GERI (SOKUTO)
høyre



14
CHUDAN JOKO GERI (SOKUTO)
venstre



Tilbake
SANCHIN DACHI