

15 Teknikker

*Tettsui Uchi*  
*Mawashi Gedan Barai*  
*Shuto Mawashi Uke*  
*Ke age*



SANCHIN DACHI



TETTSUI  
HAMMER FIST



1  
TETTSUI OROSHI  
GANMEN UCHI  
høyre



2  
TETTSUI  
KOME KAMI  
venstre

**SLAG**

## KIHON on 7th KYU



3  
TETTSUI  
HIZO UCHI  
høyre



4  
TETTSUI MAE  
YOKO UCHI JODAN  
venstre

**SLAG**

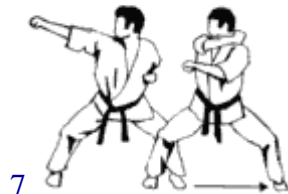


5  
TETTSUI MAE  
YOKO UCHI CHUDAN  
høyre



6  
TETTSUI MAE  
YOKO UCHI GEDAN  
venstre

**SLAG**



7

TETTSUI YOKO  
UCHI JODAN  
høyre



8

TETTSUI YOKO  
UCHI CHUDAN  
venstre



9

TETTSUI YOKO  
UCHI GEDAN  
høyre

### Blokkeringer



10

SEIKEN MAWASHI  
GEDAN BARAI  
høyre



11

SHUTO MAWASHI UKE  
( IN KOKUTSU DACHI )



12

MAE CHUSOKU  
KE AGE  
venstre

### Spark



13

TEISOKU MAWASHI  
SOTO KE AGE  
høyre

### Spark



14

HAISOKU MAWASHI  
UCHI KE AGE  
venstre



15

SOKUTO YOKO  
KE AGE  
høyre



TILBAKE TIL  
SANCHIN DACHI