

Traptechnieken



Mae – geri keage: Voor – opwaarts zwaaiende trap met de bal van de voet



Mae – geri kekomi : Voorwaarts stekende trap met de hiel of de bal van de voet



Yoko – geri keage: Zijwaarts slaande trap met de snijkant van de voet



Yoko – geri kekomi: Zijwaarts stekende trap met de hiel van de voet

Traptechnieken



Mawashi – geri keage: Cirkelvormige trap met het achterste been (van buiten naar binnen)



Mawashi – geri kekomi: Cirkelvormige trap met het voorste been



Ushiro - geri: Achterwaartse trap



Hiza – geri: Knietrap

Traptechnieken



Fumikomi - geri: Verpletterende trap met de hiel van de voet



Fumikiri - geri: Trap met de snijkant van de voet naar gedan



Mae – tobi- geri: Voorwaarts opspringende trap



Ura – mawashi – geri: Achterwaarts zwaaiende trap

Traptechnieken



Mawashi – tobi – geri: Voorwaarts cirkelvormige opspringende trap



Yoko – tobi- geri: Zijwaarts opspringende trap



Ushiro – tobi – geri: Achterwaarts opspringende trap



Naka –mawashi – geri: Cirkelvormige trap van binnen naar buiten gericht

Traptechnieken



Kin – geri : Voorwaartse trap naar het kruis



Kakato – geri : Opzwaaiende trap met de hiel van de voet