

## STANDEN



Voorwaartse stand

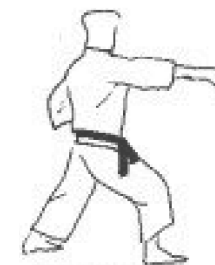


Achterwaartse stand

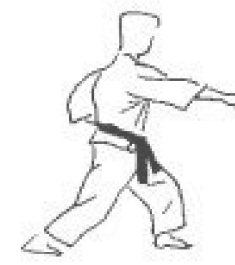


Stand in het midden

## STOTEN

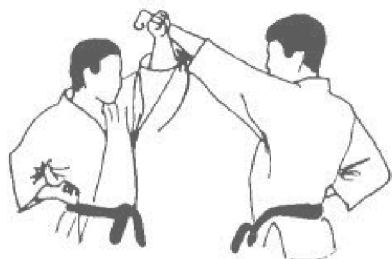


Oi tsuki  
Stoot voorste arm

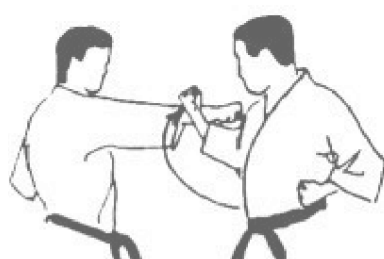


Gyaku tsuki  
Stoot achterste arm

## VERDEDINGEN



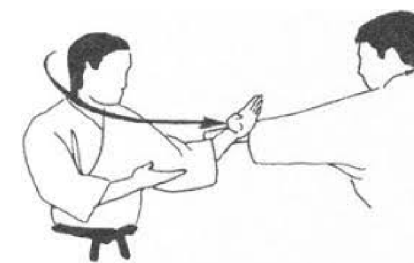
Age uke  
Hoge verdediging



Uchi uke  
Verdediging van binnen  
naar buiten



Soto uke  
Verdediging van buiten  
naar binnen



Shuto uke  
Verdediging meskant hand  
vanaf oor

## TRAPPEN



Mai geri  
Voorwaartse schop met de bal van de voet



Mawashi geri  
Ronde schop naar de zijkant met de wreef



Yoko geri  
Zijwaartse schop met de meskant van de voet