

## Techniki w karate kyokushin:

### Uchi- uderzenia

Seiken Ago-Uchi	- uderzenie w podbródek pięścią "strzał z bicia"
Seiken Mawashi-Uchi	- uderzenie okrężne pięścią
Uraken Mawashi-Uchi	- uderzenie okrężne odwróconą pięścią
Uraken Shomen-Uchi	- uderzenie w przód odwróconą pięścią
Uraken Sayu-Uchi	- uderzenie w bok odwróconą pięścią
Uraken Hizo-Uchi	- uderzenie w żebra odwróconą pięścią
Uraken Shita-Uchi	- uderzenie w splot odwróconą pięścią
Shuto Ganmen-Uchi	- uderzenie w twarz zewnętrznym katem dłoni
Shuto Sakotsu-Uchi	- uderzenie w skroń zewnętrznym katem dłoni
Shuto Sakotsu Uchikomi	- uderzenie w obojczyk prowadzone
Shuto Hizo-Uchi	- uderzenie w żebra zewnętrznym katem dłoni
Hyori-Uchi Kome	- uderzenie góra-dół
Komi-Uchi	- uderzenie w skroń "pięść-młot"
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	-
Shotei-Uchi	-
Hiji-Age-Ate-Jodan	-
Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi	-
Shuto-Jodan-Uchi-Uchi	-
Nihon-Nukite (mae-tsuki)	-
Yonbon-Nukite (jodan, chudan)	-
Hiji-Jodan i Chudan-Ate	-