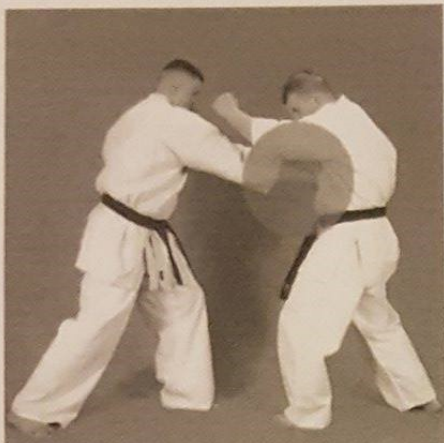
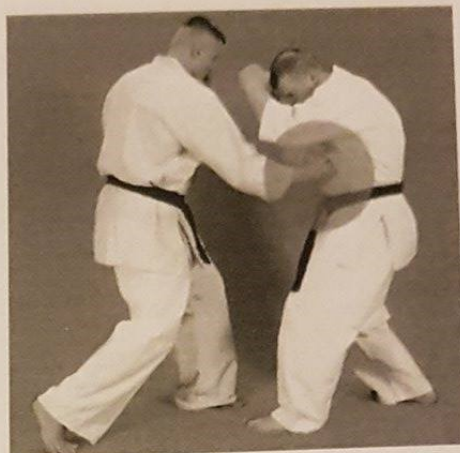


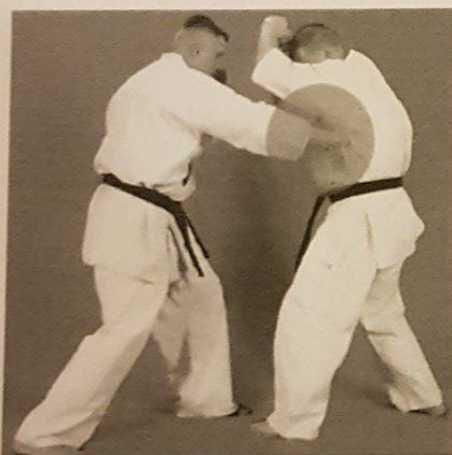
TECHNIKI DOZWOLONE RĘCZNE



TSUKI CHUDAN
cios prosty pięścią w tułów



SHITA TSUKI
cios od dołu pięścią w tułów

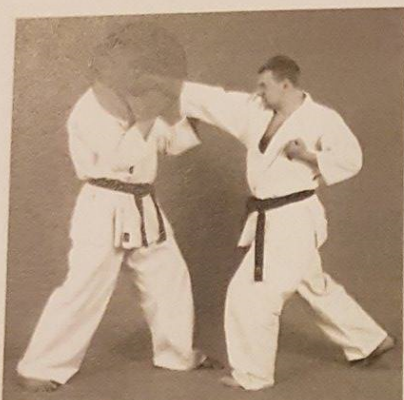


MAWASHI TSUKI
cios sierpowy pięścią w tułów

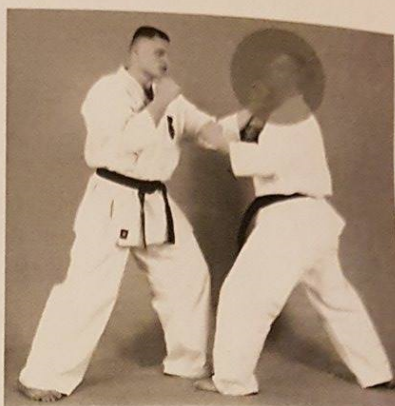


CHUDAN HIJI ATE
cios łokciem w tułów

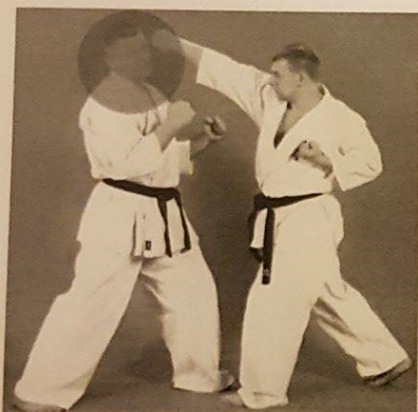
TECHNIKI ZABRONIONE RĘCZNE



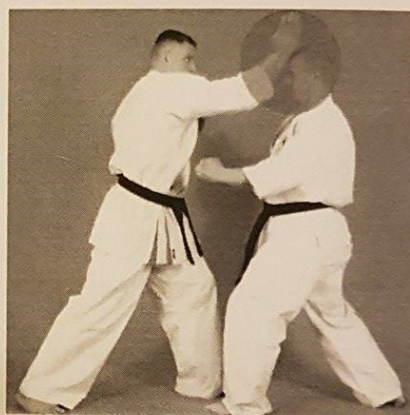
SEIKEN JODAN TSUKI
cios prosty pięścią w głowę



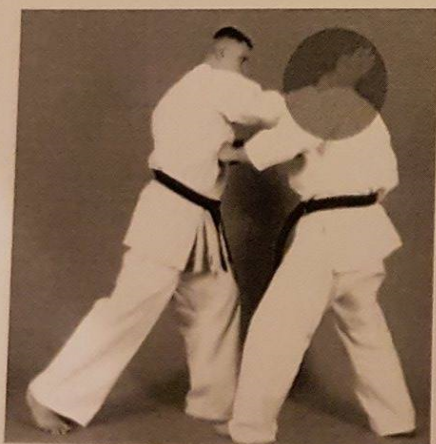
SEIKEN JODAN AGE TSUKI
cios z dołu pięścią w głowę



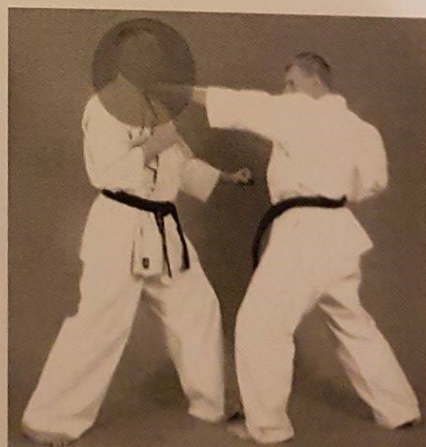
SEIKEN JODAN MAWASHI TSUKI
cios sierpowy pięścią w głowę



SHUTO JODAN UCHI
uderzenie kantem otwartej
dłoni w głowę

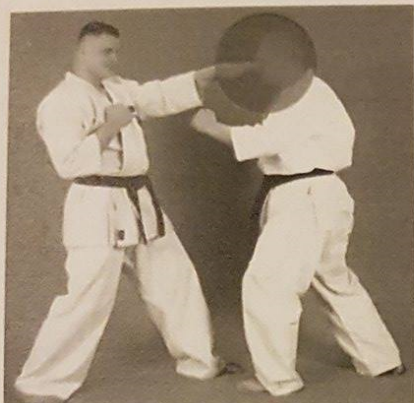


SHUTO SAKOTSU UCHI
uderzenie kantem otwartej
dłoni w obojczyk



KUBI YOHON NUKITE
uderzenie prostymi palcami
w szyję

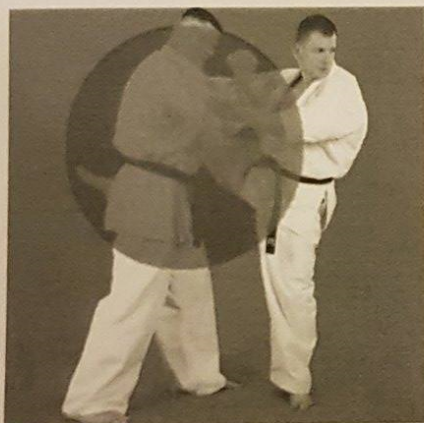
TECHNIKI ZABRONIONE RĘCZNE



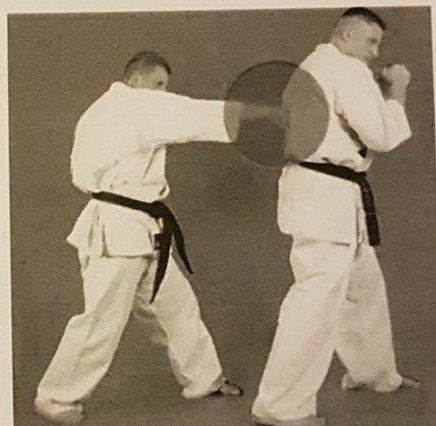
ME TSUKI
uderzenie palcami otwartej
dłoni w oczy



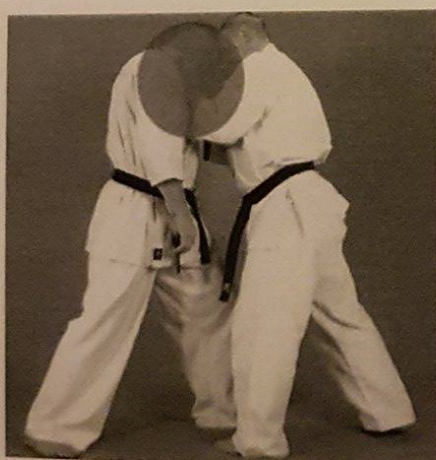
HIJI JODAN ATE
uderzenie łokciem w głowę



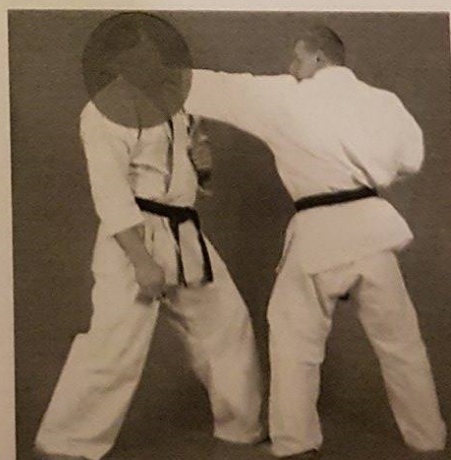
przytrzymywanie, popychanie
przeciwnika



uderzenie w plecy



chwytywanie przeciwnika
za strój



atak na szyję przeciwnika