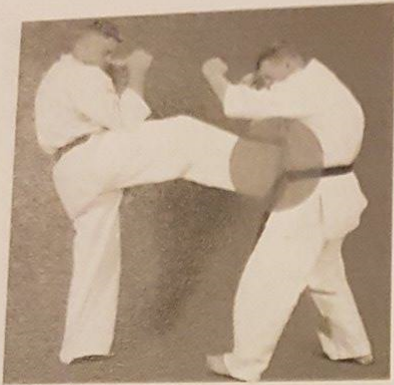


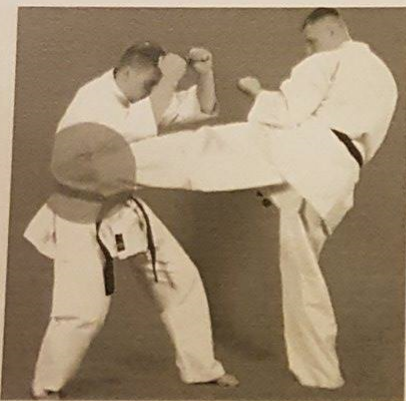
## TECHNIKI DOZWOLONE NOŻNE



MAE GERI CHUDAN  
kopnięcie od przodu w tułów



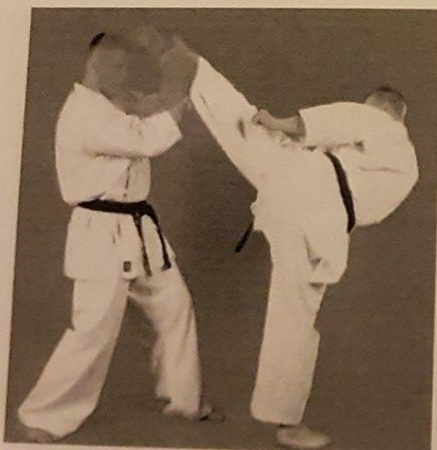
MAWASHI GERI JODAN  
kopnięcie okrężne w głowę



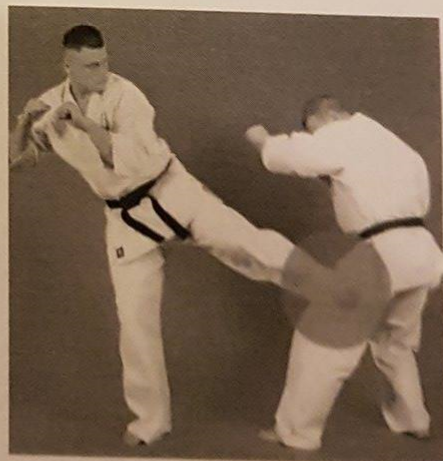
MAWASHI GERI CHUDAN  
kopnięcie okrężne w tułów



MAWASHI GERI GEDAN  
kopnięcie okrężne w udo

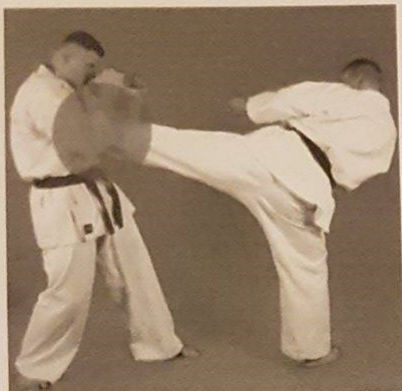


USHIRO MAWASHI GERI JODAN  
obrotowe kopnięcie okrężne  
w głowę

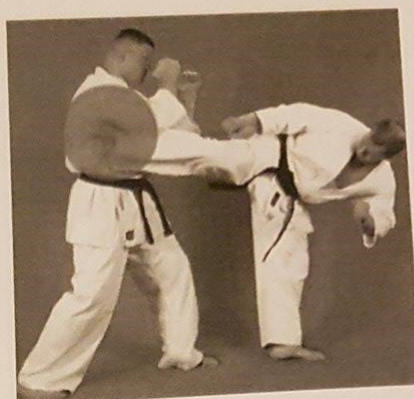


USHIRO MAWASHI GERI GEDAN  
obrotowe kopnięcie okrężne  
w udo

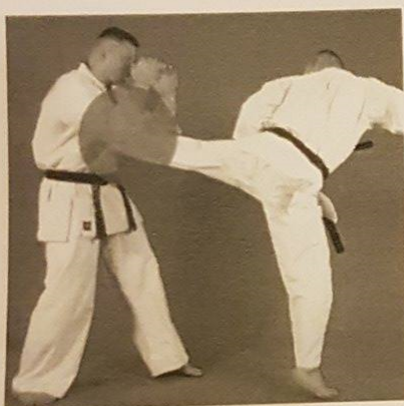
## TECHNIKI DOZWOLONE NOŻNE



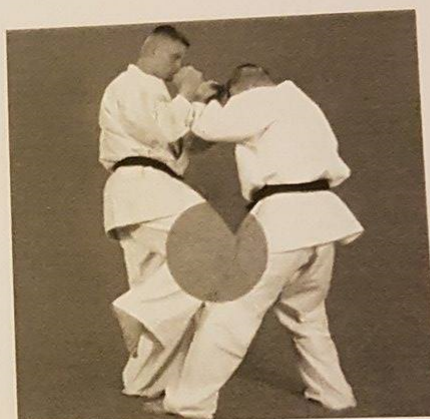
**YOKO GERI CHUDAN**  
kopnięcie boczne w tułów



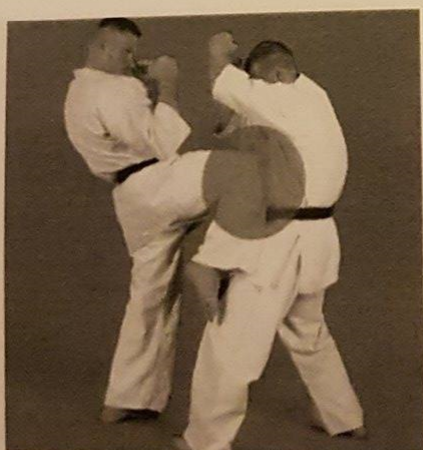
**USHIRO GERI CHUDAN**  
obrotowe kopnięcie od tyłu  
w tułów



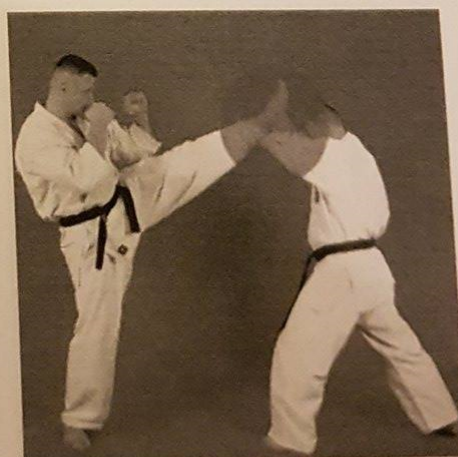
**USHIRO TOBI GERI CHUDAN**  
obrotowe kopnięcie od tyłu  
z wyskoku w tułów



**HIZA GERI GEDAN**  
uderzenie kolaniem w udo



**HIZA GERI CHUDAN**  
uderzenie kolaniem w tułów



**OROSHI KAKATO GERI JODAN**  
spadające uderzenie piętą  
w głowę

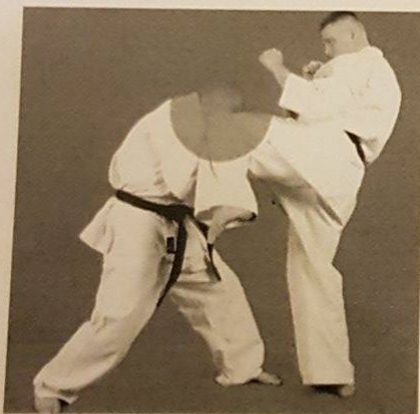
## TECHNIKI DOZWOLONE NOŻNE



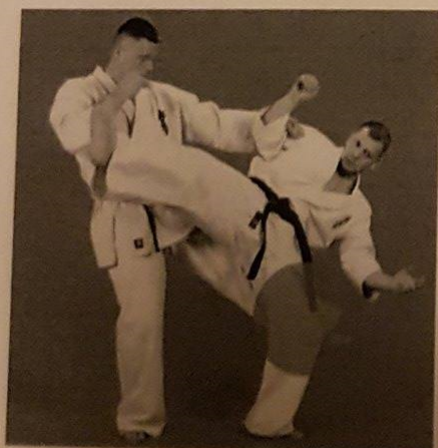
MAE GERI JODAN  
kopnięcie frontalne w głowę



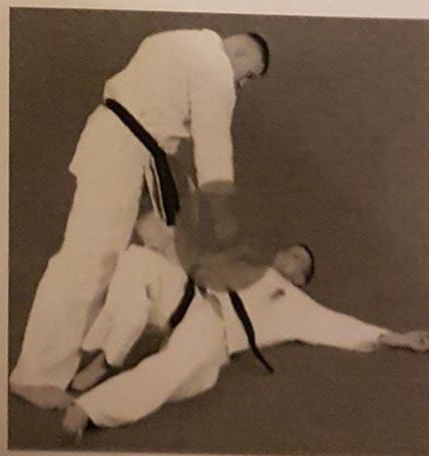
YOKO GERI JODAN  
kopnięcie boczne w głowę



HIZA GERI JODAN  
uderzenie kolaniem w głowę



podcięcie zakończone uderzeniem leżącego przeciwnika (bez kontaktu)  
z kiai



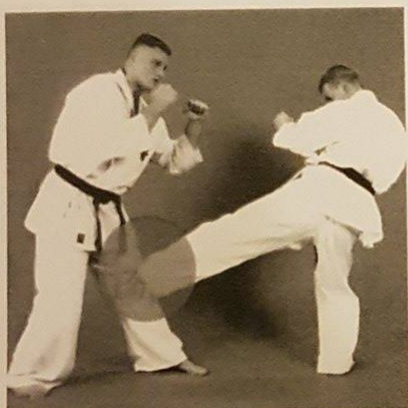
## TECHNIKI ZABRONIONE NOŻNE



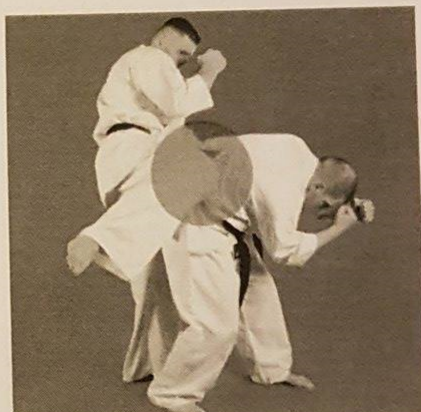
**HIZA GERI**  
uderzenie kolaniem  
z przytrzymaniem przeciwnika



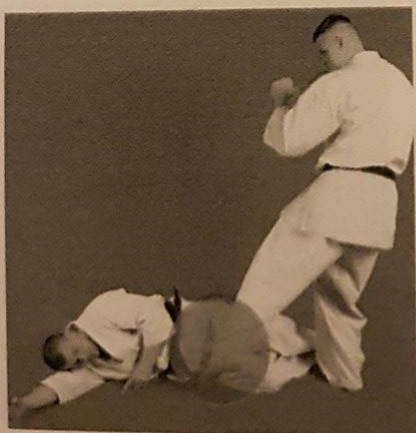
**KIN GERI**  
kopnięcie w krocze



**KANSETSU GERI**  
kopnięcie w kolano



kopnięcie z uderzeniem  
od tyłu



kopnięcie leżącego przeciwnika



podcięcie po chwyceniu nogi  
przeciwnika

