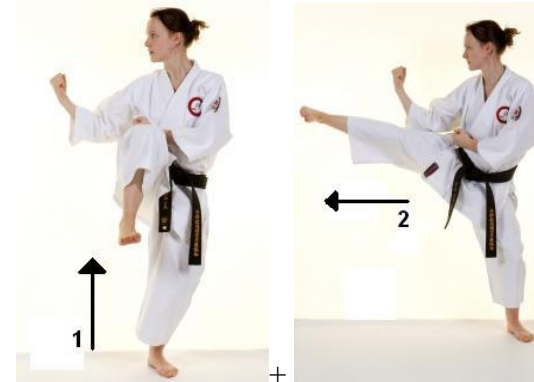
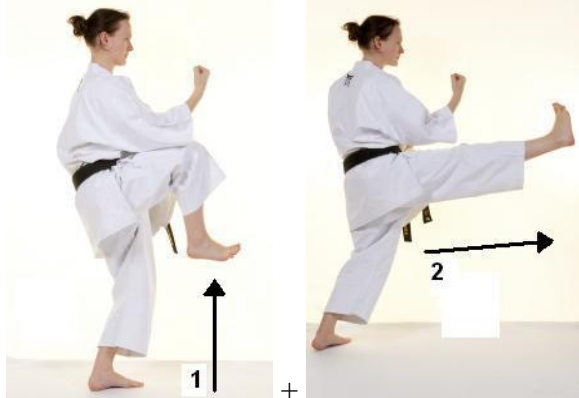


1. **Mea – geri keage:** Voor – opwaarts zwaaiende trap met de bal van de voet



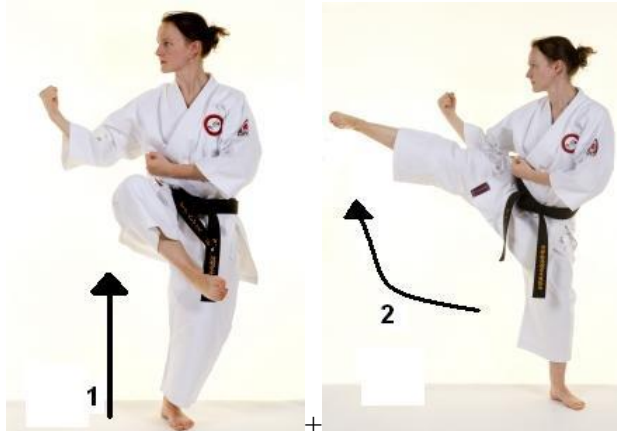
4. **Yoko – geri kekomi:** zijwaarts stekende trap met de hiel van de voet



2. **Mea – geri kekomi :** Voorwaarts stekende trap met de hiel of de bal van de voet



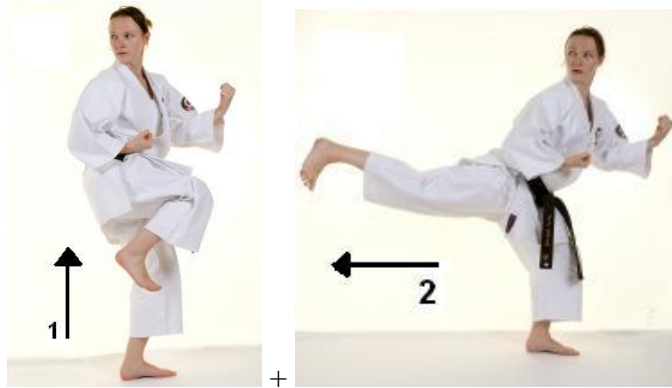
5. **Mawashi – geri keage:** Cirkelvormige trap met het achterste been (van buiten naar binnen)



3. **Yoko – geri keage:** zijwaarts slaande trap met de snijkant van de voet



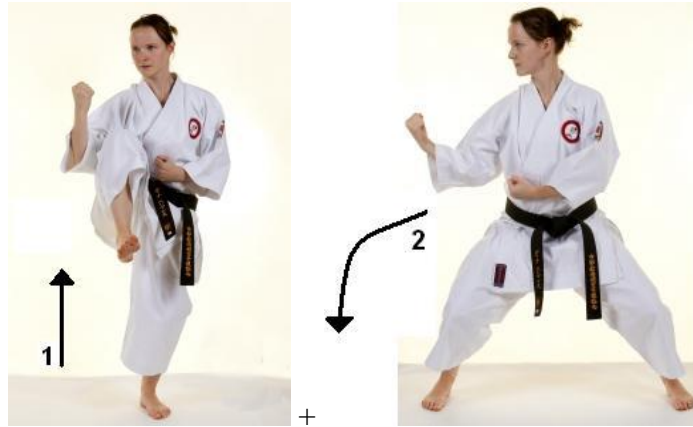
6. **Mawashi – geri kekomi:** Cirkelvormige trap met het voorste been



7. **Ushiro - Geri**: achterwaartse trap



10. **Mikazuki - geri** : Voorwaarts zwaaiende trap naar de borst (zool v/d voet)



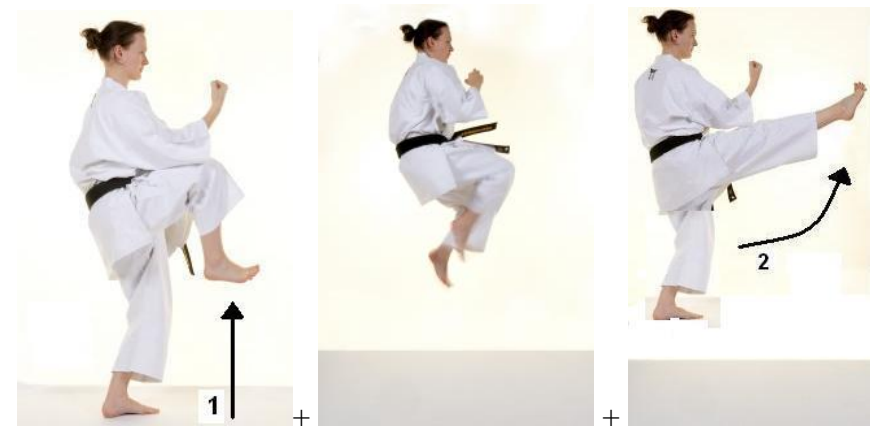
8. **Fumikomi - geri**: Verpletterende trap met de hiel van de voet



11. **Hiza - geri**: knietrap



9. **Fumikiri - geri**: trap met de snijkant van de voet naar gedan



12. **Mea - tobi- geri**: Voorwaarts opspringende trap



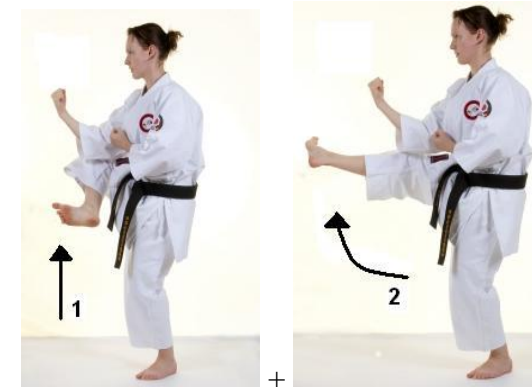
13. **Ura – mawashi – geri:** Achterwaarts zwaaiende trap



16. **Ushiro – tobi – geri:** Achterwaarts opspringende trap



14. **Mawashi – tobi – geri:** Voorwaarts circelvormige opspringende trap



17. **Naka –mawashi – geri:** Circelvormige trap van binnen naar buiten gericht



15. **Yoko – tobi- geri:** Zijwaarts opspringende trap



18. **Kin – geri :** voorwaartse trap naar het kruis



16. **Ushiro – tobi – geri**: Achterwaarts opspringende trap



19. **Kakato – geri** : opzwaaiende trap met de hiel van de voet