

KIHON (Gerakan Dasar)

A. *DACHI WAZA* (Teknik Kuda-kuda) :

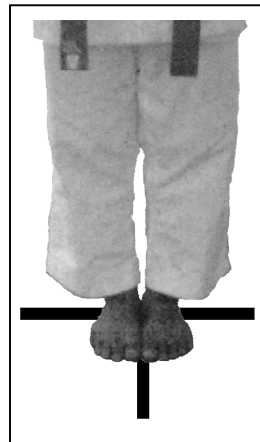
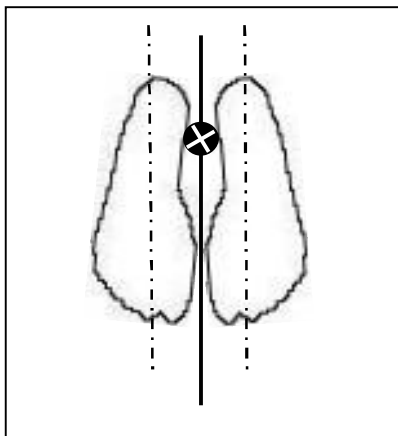
1. *Shizen-tai* (*Posisi Netral/Alami*)

Posisi berdiri netral/alami dimana badan tetap rileks/santai namun tetap waspada. Dalam posisi ini berpotensi melakukan gerak yang tidak direncanakan secara khusus, tetapi dari posisi ini segala bentuk serangan atau pertahanan dapat dengan cepat di lakukan, untuk itu lutut harus rileks dan tetap fleksibel dengan bobot badan seimbang pada kedua kaki. Posisi badan dan kaki berubah dalam berbagai bentuk , tetapi tetap berdasarkan azas *kewaspadaan* yang *rileks/santai*.

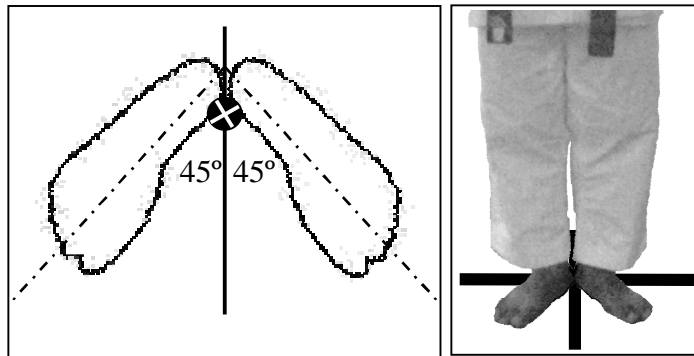
Berikut ini adalah posisi dalam *Shizen-tai* :

a. *Heisoku-dachi* (*Posisi Siap, Tidak Resmi*)

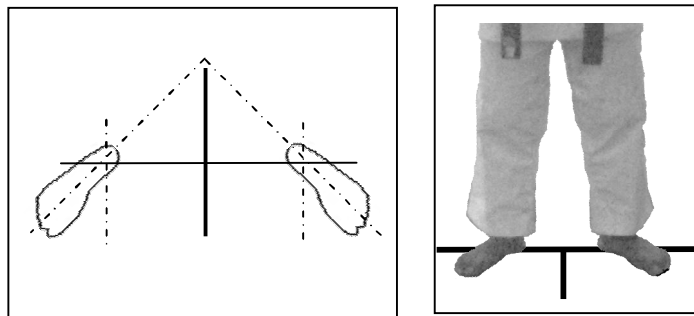
Posisi berdiri dengan ke dua kaki tetap sejajar dan saling bersentuhan satu dengan yang lain. Lutut lurus namun tetap rileks.



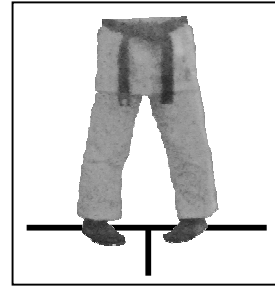
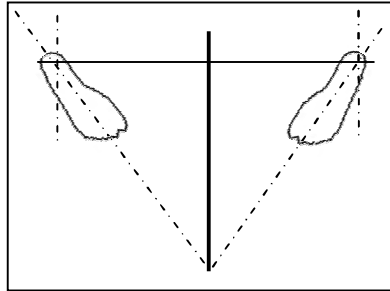
- b. **Musubi-dachi (Posisi Siap, Telapak Kaki Terbuka)**
Posisi berdiri dengan ke dua kaki di rapatkan, ke dua telapak kaki agak serong kira-kira 45^0 dimana ke dua tumit saling bersentuhan (membentuk seperti huruf V).



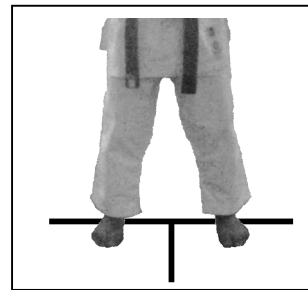
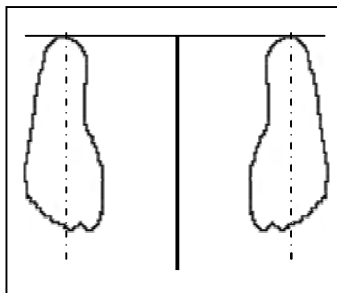
- c. **Hachiji-dachi (Posisi Kaki Terbuka)**
Posisi berdiri ini mungkin yang paling alami dan nyaman dari semua posisi berdiri dimana kedua tumit dipisahkan dengan jarak selebar pinggul, dan titik jari-jari kaki mengarah keluar membentuk sudut 45^0 . Kedua kaki harus tetap sejajar. Sebuah garis lurus yang harus membagi dua kedua tumit



- d. ***Uchi Hachiji-dachi (Posisi Kaki Terbuka-Terbalik)***
 Posisi berdiri sama dengan Hachinoji-dachi akan tetapi kedua telapak mengarah kedalam (telapak kaki miring kearah dalam kira-kira 45^0).

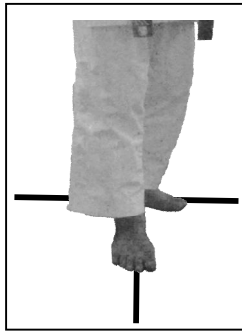
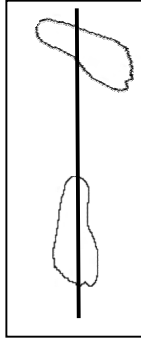


- e. ***Heiko-dachi (Posisi Sejajar)***
 Posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar pinggul dengan telapak kaki lurus mengarah kedepan.



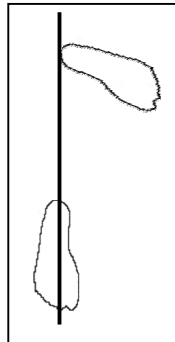
- f. ***Teiji-dachi (Huruf "T")***
 Posisi berdiri dimana kedua kaki membentuk seperti huruf " T ". Jarak kaki depan dan kaki belakang kira-kira sama dengan 1 (satu) telapak kaki. Posisi berdiri ini juga di sebut *shizen-tai* dan penyebutannya sesuai dengan kaki yang berada di depan yaitu :

- Kaki Kanan di depan : Migi-Teiji-Dachi atau Migi-Shizen-Tai
- Kaki Kiri di depan : Hidari-Teiji-Dachi atau Hidari-Shizen-Tai



g. Renoji-dachi (Huruf “L”)

Posisi berdiri dengan kedua kaki membentuk huruf “L”. Tumit kaki yang berada didepan jika di tarik garis lurus ke arah belakang maka akan berada di bagian belakang tumit kaki yang berada di belakang.



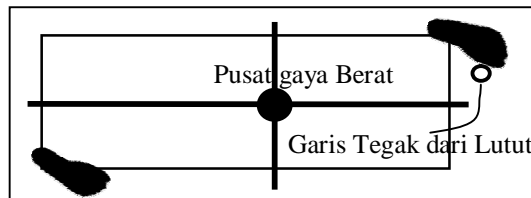
2. *Zenkutsu-dachi* (Kuda-kuda Posisi Depan)

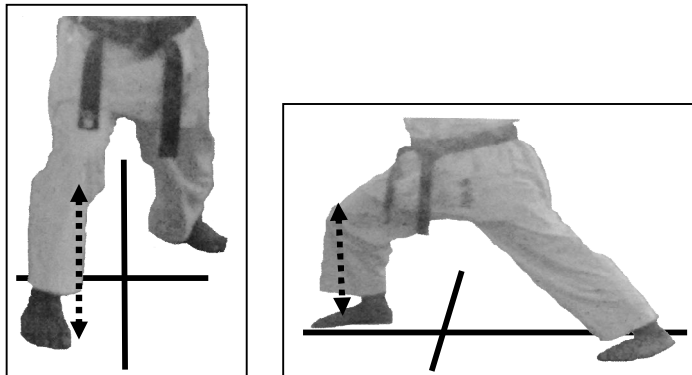
Pastikan ada ruang yang cukup besar antara kaki depan dan kaki belakang. Rendahkan pinggul. Tekuk lutut depan. Pertahankan kaki belakang agar tetap lurus. Pastikan pandangan tetap kedepan baik itu posisi lurus ke depan atau pada posisi *hanmi*.

Posisi *Zenkutsu-dachi* adalah posisi kuda-kuda yang kuat untuk maju kedepan dan sangat efektif digunakan pada saat maju dengan kekuatan. Ini digunakan untuk menahan serangan yang datang dari arah depan, tetapi posisi ini juga kuat untuk melakukan serangan ke arah atas.

• Yang perlu diingat :

1. Jaga jarak sekitar 32 inci antara kaki depan dan kaki belakang. Menjaga jarak antara kaki setara dengan lebar dari pinggul.
2. Kuatkan pergelangan kaki dan lutut kedua kaki dan menjaga telapak kaki tegas berhubungan dengan tanah.
3. Arahkan kaki depan sedikit ke dalam. Putar kaki belakang ke depan semaksimal mungkin sehingga titik kedua kaki dalam arah yang sama.
4. Tempatkan lutut kaki depan dalam posisi yang garis plumb turun dari pusatnya akan jatuh hanya untuk bagian dalam bola kaki.
5. Bagikan berat tubuh sehingga kaki depan mendukung sekitar 60 dan kaki belakang 40 persen. Pusat gravitasi demikian dekat ke kaki depan.





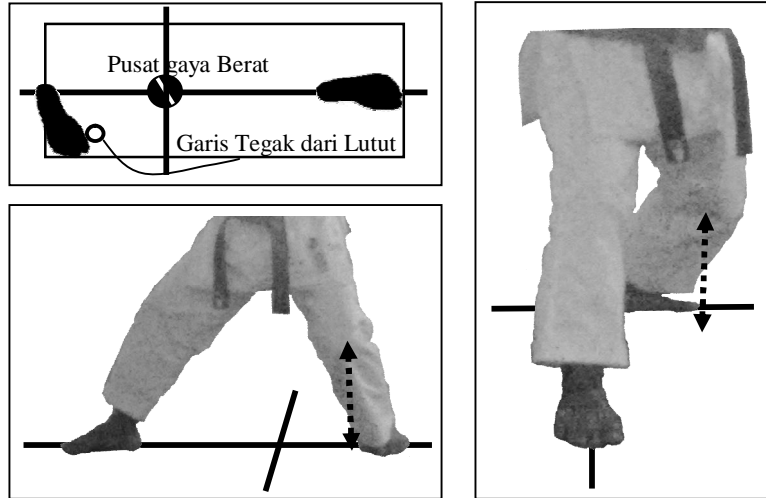
3. *Kokutsu-dachi* (Posisi Belakang)

Jaga pinggul tetap rendah, tekuk lutut kaki belakang dengan benar, dan mengulurkan kaki maju ke depan. Sikap ini kuat ke belakang dan sangat berguna dalam mengeblok. Ini adalah posisi ideal untuk memblokir serangan datang dari depan dan kemudian, dengan mengubah ke sikap depan, untuk memberikan balasan langsung.

• Yang perlu diingat :

1. Memisahkan kaki depan dan kaki belakang dengan jarak sekitar 32 inci, dan tempatkan kaki belakang dalam posisi seperti tumutnya akan berpotongan dengan garis yang ditarik melalui pusat kaki depan.
2. Lenturkan pergelangan kaki belakang dan jaga bagian bawah kaki tetap kuat di tanah. Tempatkan tumit kaki depan di tanah, tapi tidak begitu kuat.
3. Arahkan kaki depan langsung ke depan. Putar kaki belakang ke samping, tapi memaksa sedikit ke depan atau ke dalam. Pastikan pergelangan kaki membentuk sudut 90 derajat dalam hubungannya dengan satu sama lain.

4. Menetapkan pusat gravitasi sehingga kaki belakang menanggung 70 dan 30 persen berat badan depan.



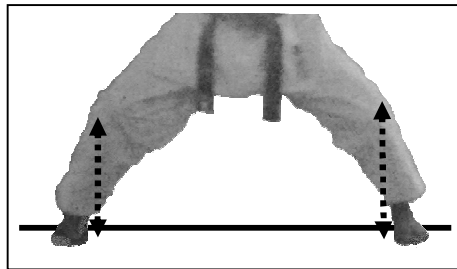
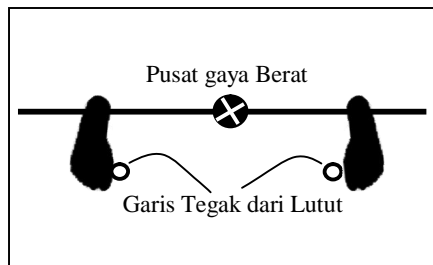
4. *Kiba-dachi* (Posisi Terbuka Lebar)

Untuk melakukan *kiba-Dachi* yang benar, tekuk lutut, menjaga tubuh bagian atas tegak lurus ke tanah, dan wajah lurus ke depan. Posisi ini kira-kira menyerupai seperti seorang pria menunggang kuda. Sikap kaki-mengangkang kuat di samping dan digunakan ketika menerapkan teknik ke samping. Misalnya, *empi-uchi* (serangan siku) dan *uraken-uchi* (serangan belakang-kepalan tangan) dibebaskan dari posisi ini.

• Yang perlu diingat :

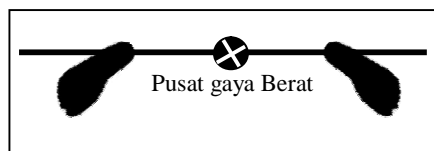
1. Menjaga tubuh bagian atas dalam posisi tegak lurus ke tanah, dan tidak condong baik ke depan atau belakang, jika tidak stabilitas akan terganggu.

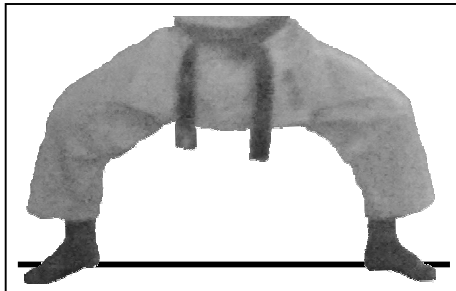
2. Pastikan bahwa posisi lutut sesuai dengan yang ditandai dalam diagram, dan bahwa telapak kaki ditempatkan dengan kuat pada tanah.
3. Lenturkan pergelangan kaki dan lutut agar lutut tetap pada posisi benar.
4. Jaga pinggul tetap rendah. Jika lutut tetap dalam posisi yang benar.



5. *Shiko-dachi* (Posisi Persegi)

Sikap ini seperti sikap kaki mengangkang kecuali kaki diputar keluar pada sudut 45 derajat dan pinggul lebih rendah. Sebuah garis tegak lurus turun dari pusat lutut akan memukul titik tengah antara kaki.





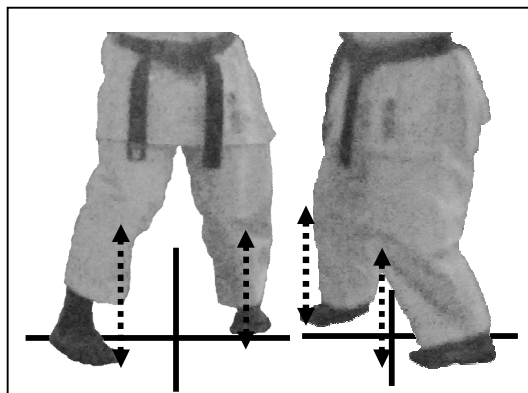
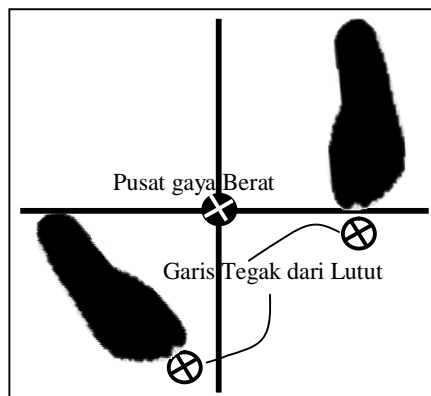
6. *Sanchin-dachi* (Posisi Jam Kaca)

Kaki kanan adalah ringan di belakang kaki kiri sehingga garis horisontal akan menyentuh bagian belakang tumit kaki kiri dan bagian depan jempol kaki kanan. Kedua lutut harus membungkuk dan berbalik ke dalam. Menjaga tubuh bagian atas tegak lurus ke tanah dan tegang perut bagian bawah. Meskipun posisi kaki relatif sempit, sikap ini membuat dasar yang kuat untuk teknik defensive (bertahan). Dari sikap ini dapat dengan mudah pindah ke sikap lain dan menuju ke segala arah. Lutut dalam posisi menekuk ke dalam.

• Yang perlu diingat :

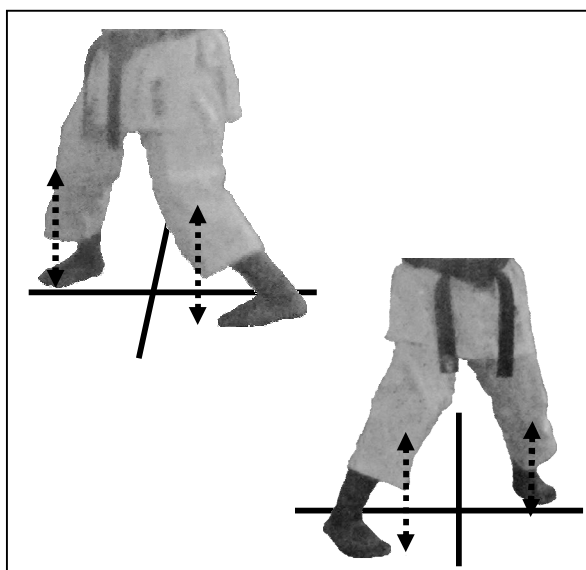
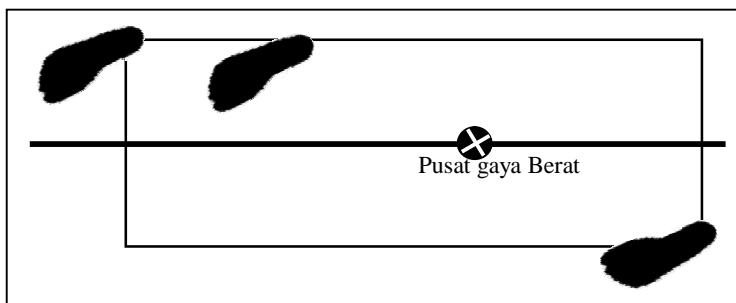
1. Pisahkan kaki dengan jarak yang sama selebar pinggul. Jauhkan tumit kaki depan pada baris yang sama seperti jempol kaki dari belakang. (Lihat diagram).
2. Arahkan kaki depan ke dalam pada sudut 45 derajat. Arahkan kaki belakang langsung ke depan.
3. Tekuk lutut sehingga garis plumb turun dari pusat masing-masing lutut jatuh pada titik-titik yang ditunjukkan dalam diagram.

4. Tegangkan pergelangan kaki dan lutut ke dalam tekanan. Berhati-hatilah untuk menegangkan lutut, karena spasi kaki relatif sempit.
5. Tegangkan otot-otot bagian dalam dari paha dan tegangkan pantat.
6. Pastikan pusat gravitasi jatuh di titik tengah antara kaki. Berat badan, karena itu, harus merata antara kedua kaki.



7. *Hangetsu-dachi* (Posisi Separuh Bulan)

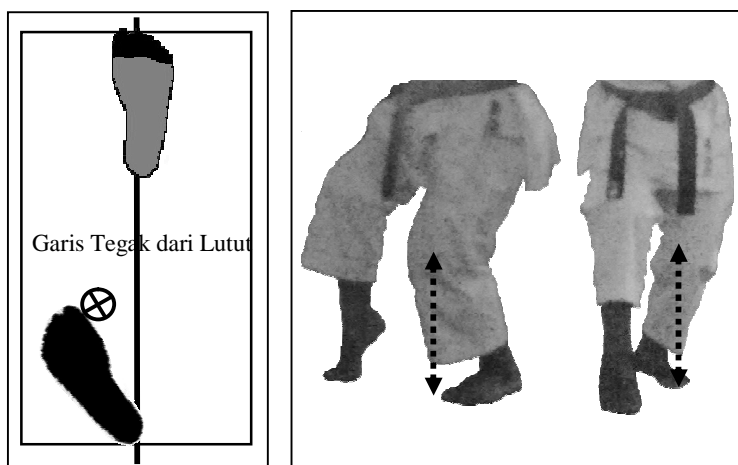
Penggabungan *Zenkutsu-dachi* dengan *Sanchin-dachi*. Menempatkan kaki hampir sama seperti dalam sikap depan namun jarak antara kaki *hangetsu* lebih pendek. Metode memaksa lutut ke dalam, adalah mirip dengan sikap jam-kaca. Sikap ini sangat bermanfaat baik untuk serangan dan pertahanan, tetapi cenderung disukai untuk pertahanan.



8. *Neko Ashi-dachi* (Posisi Kaki Kucing)

Untuk melakukan *neko-ashi-Dachi*, mulai dari sikap kembali dan menarik kaki depan sampai tumit diangkat dan bola kaki ringan menyentuh lantai. Putar lutut kaki yang didepan sedikit ke dalam sehingga paha melindungi pangkal paha. Arahkan kaki belakang ke depan pada sudut 45 derajat dan tekuk lutut. Berat badan harus didukung dengan kaki belakang.

Bentuk ini menyesuaikan diri dengan baik untuk gerakan tubuh yang lentur dan lincah. Misalnya, gunakan sikap kucing untuk keluar dari jangkauan serangan lawan dan serangan balik dengan kaki depan. Ini adalah sikap yang sangat elastis. Sikap ini harus memberikan kesan membungkuk dari kucing siap untuk musim semi.

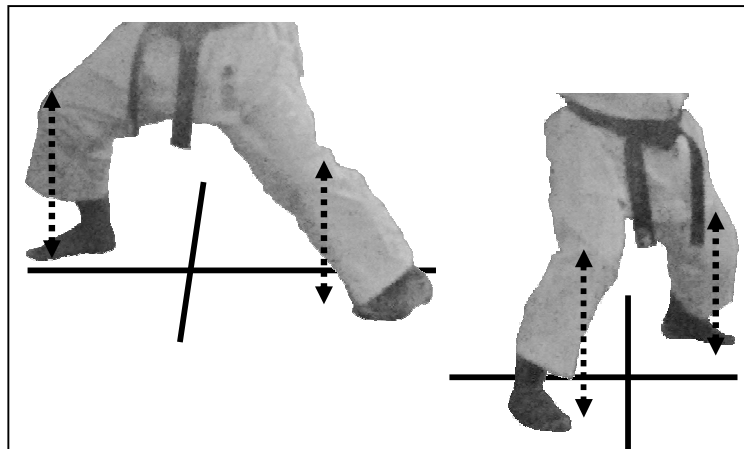
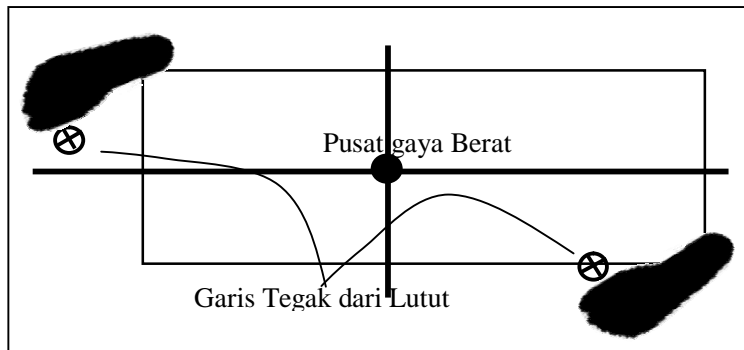


9. *Fudo-dachi* atau *Sochin-Dachi*

Sikap ini juga dikenal sebagai *sochin-Dachi*. Ini adalah kombinasi dari sikap depan dan sikap kaki mengangkang. Ilustrasi menunjukkan kesamaan besar untuk posisi kaki mengangkang kecuali untuk perbedaan

dalam arah titik kaki. Sikap berakar adalah sebuah kekuatan dan sikap yang kuat, memberikan kesan pohon berakar. Hanya dengan mengubah arah titik kaki, sikap ini dapat berubah menjadi sikap kaki menganggang. Untuk melakukan sikap ini, kedua lutut harus ditekuk ke tingkat yang sama. Sikap berakar efektif untuk memblokir serangan yang kuat dan memberikan serangan balik segera.

Dalam sikap ini mengerahkan kekuatan luar di lutut, dan mendistribusikan berat badan sama antara kedua kaki.

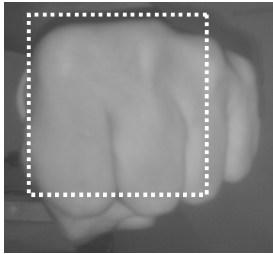


B. TE-WAZA (Teknik Tangan) :

1. Ken (tangan tertutup/kepalan)

a. Sei-ken (kepalan depan)

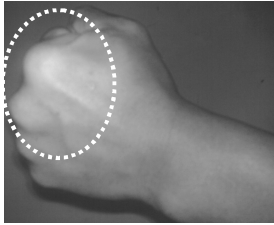
Seiken di gunakan untuk melakukan pukulan (*tsuki*). Pada saat melakukan pukulan dengan menggunakan kepalan tangan yang mengenai sasaran/ target adalah bagian depan dua ruas jari yaitu ruas jari tengah dan ruas jari telunjuk.



Seiken digunakan pada jenis-jenis pukulan seperti : Ura-tsuki, Mawashi-tsuki, Tate-tsuki, Kagi-tsuki, Yama-tsuki, Oi-tsuki, dan lain-lain.

b. Ura-ken (kepalan belakang)

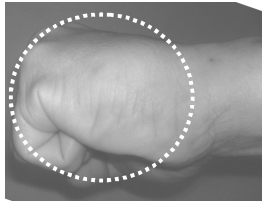
Pada *ura-ken* bentuk tangan tetap seiken. Bagian kepalan tangan yang digunakan melakukan serangan adalah bagian belakang/punggung kepalan, pada bagian atas buku jari telunjuk dan buku jari tengah. *Ura-ken* biasanya digunakan untuk menyerang bagian wajah atau badan bagian samping. Serangan ini dilakukan dengan gerakan lengan secara *snapping/lecutan*.



- Uraken-uchi (uchi = lecutan)

c. *Kentsui (kepalan palu)*

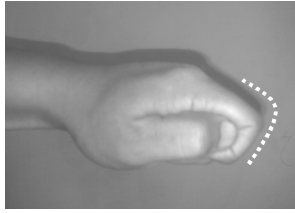
Kentsui disebut juga *Shutsui* (Tangan Palu) atau *Tettsui* (Palu Besi). Bentuk kepalan tangan adalah *seiken*, gunakan bagian bawah dari kepalan yang mengenai sasaran. Sama dengan *uraken*, lakukan serangan dengan *snap/lecutan/sentakan*.



- *Shutsui* (Tangan Palu) atau *Tettsui* (Palu Besi).

d. *Ippon-ken (kepalan satu buku jari)*

Bentuk kepalan adalah *seiken* tetapi buku jari telunjuk lebih menonjol kedepan dari jari yang lain, tekan bagian samping dengan ibu jari untuk menguatkan. Bentuk kepalan ini di gunakan untuk menyerang hidung, bagian bawah hidung dan tulang rusuk.



e. ***Nakadaka-ken (kepalan ruas jari)***

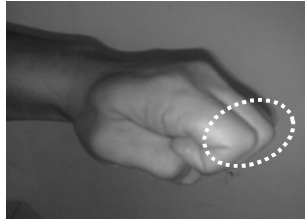
Bentuk kepalan adalah *seiken*, tetapi buku jari tengah menonjol kedepan. Tahan jari tengah yang menonjol itu dengan jari telunjuk dan jari manis, dan tekan dari arah bawah dengan ibu jari. *Nakadakaken* di gunakan untuk menyerang bagian-bagian yang sama dengan sasaran *ipponken* (hidung, bagian depan bawah hidung dan tulang rusuk)



- *Nakadaka-ken* (kepalan ruas jari) atau *Nakadaka-Ippon-ken* (kepalan satu ruas jari tengah).

f. ***Hira-ken (kepalan ruas jari tangan ke depan)***

Tekuk semua jari-jari sampai menyentuh telapak tangan. Tekuk jari-jari, hanya ringan kearah bawah. Tekan dengan ibu jari untuk menguatkan atau tahan pada bagian belakang telapak tangan. Kepalan ini lebih banyak di gunakan untuk menyerang bagian bawah hidung atau tulang rusuk.

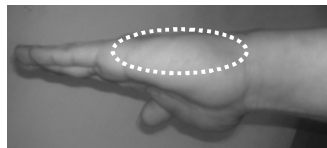


2. ***Kaisho (tangan terbuka)***

Jangan hanya melakukan tangan terbuka untuk membentuk *kaisho*, tapi tekan jari-jari erat. Tekuk jempol pada persendian dan tekan kembali di sisi telapak tangan. Seperti dalam *Seiken* pergelangan tangan dan punggung tangan harus membentuk garis lurus. Tegangkan pergelangan tangan erat. Jangan menekan ibu jari terlalu banyak di dasar.

a. ***Shuto (tangan pisau)***

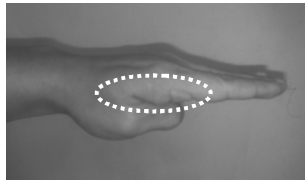
Pada *Shuto*, kekuatan harus mengalir ke jari-jari sampai jari-jari tegang dan kuat. Hal ini berlaku terutama untuk jari kecil. Bayangkan kekuatan yang mengalir ke jari-jari dan kemudian keluar dari tepi luar telapak tangan. Gunakan permukaan luar dari tangan seperti pisau atau pedang untuk menyerang lengan atau kaki lawan saat ia menyerang. Hal ini juga efektif digunakan dalam serangan ke pelipis lawan, sisi leher, atau tulang rusuknya. Ketika menerapkan tangan-pisau, hentakkan lengan keluar dari sendi siku dengan kecepatan maksimum dan kekuatan.



- Shuto-uke, Shuto-uchi, Tate Shuto

b. *Haito (tangan bubungan)*

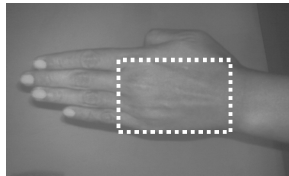
Haito menggunakan sisi berlawanan dari tangan dari yang digunakan di tangan-pisau. Daerah yang mencolok memanjang sedikit di bawah pangkal jari telunjuk untuk sendi pertama ibu jari. Punggungan-tangan dapat digunakan dalam cara yang sama seperti tangan-pisau.



- Haito-uke, Haito-uchi

c. *Haishu (punggung tangan)*

Menggunakan seluruh permukaan punggung tangan untuk memukul di *Haishu*. Bagian belakang tangan terutama digunakan untuk memblokir. Namun, memukul di sisi tubuh lawan atau perutnya dengan belakang tangan akan menghasilkan kekuatan yang effective.

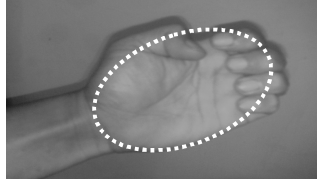


- Haishu-uke, Haishu-uche

d. *Kumade (tangan beruang)*

Bentuk *kumade* dengan menekuk jari pada sendi tengah sampai ujung-ujung jari hanya menyentuh telapak tangan. Tekuk ibu jari dan tekan disisi telapak

tangan. Meregangkan telapak tangan sepenuhnya dan menggunakan semua permukaan untuk menyerang. Gunakan tangan beruang untuk menyerang wajah dengan baik langsung didorong ke depan atau gerakan menyapu ke samping.



- Ryosho Tsukami-uke, Sho Sukui-uke, Te Nagashi-uke, Te Osae-uke, Kumade-uchi

e. *Nukite (tangan tombak)*

Pada nukite, tips nya pada tiga jari pertama membentuk sebuah permukaan dengan tingkat yang sama, dibutuhkan suatu lengkungan sedikit di jari tengah. Dalam metode sebelumnya membentuk *kaisho* (tangan terbuka), jari-jari dijaga tetap lurus. Ujung jari di *nukite* digunakan untuk menyerang titik antara mata, ketiak, dan daerah lainnya mudah menyerang dengan senjata ini.

Ketika tombak-tangan dibentuk dengan hanya dua ujung jari, baik tengah dan telunjuk, atau ibu jari dan telunjuk, hal itu disebut *Nihon-nukite* (tombak-tangan dua-jari)



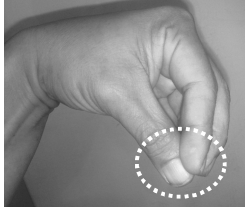
Yohon Nukite-uchi



Nihon Nukite-uchi

f. Washide (tangan elang)

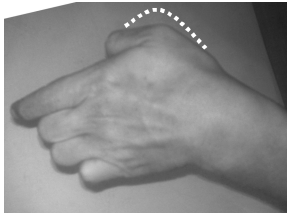
Pada *Washide* tekan ujung jari bersama sampai jari-jari menyerupai paruh burung. Tangan-Elang berguna dalam serangan terhadap tenggorokan dan poin penting lainnya.



- Washide-uchi

g. Keito (pergelangan tangan kepala ayam)

Tekuk pergelangan tangan dan lenturkan jari-jari dan ibu jari sedikit ke dalam. Gunakan area menonjol dan sendi pertama pada ibu jari. Serang lengan pukulan lawan atau ketiak dengan mematak lengan bawah.

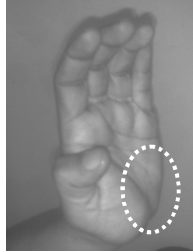


- Keito-uchi, Keito-uke

h. Seiryuto (tangan rahang sapi)

Tekuk tangan ke samping di pergelangan tangan sehingga ujung tangan dan ekstensi ke dalam pergelangan tangan dari kurva. Angkat tepi tangan ke depan untuk mempertahankan posisi ini. Gunakan tangan-rahang sapi untuk memblokir serangan

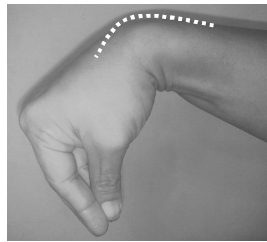
mendorong ke depan dan untuk menyerang wajah lawan dan tulang selangka.



- Siryuto-uchi, Seiryuto-uke

i. Kakuto (pergelangan tangan menekuk)

Tekuk tangan ke bawah sampai batas maksimum dan menggunakan bagian dari pergelangan tangan yang membentuk lengkungan sebagai permukaan menyolok. Gunakan lengkungan-pergelangan tangan untuk menyerang lengan lawan yang sedang memukul atau ketiak dengan gerakan mematahkan lengan bawah.



- Kakuto-uke, Kakuto-uchi

j. Teisho (tumit telepak tangan)

Tekuk tangan ke atas pada pergelangan tangan, dan melenturkan pergelangan tangan. Gunakan *teisho* untuk menyikat lengan lawan menyerang ke samping

atau ke bawah. Hal ini juga sangat kuat ketika digunakan untuk menyerang dagu lawan

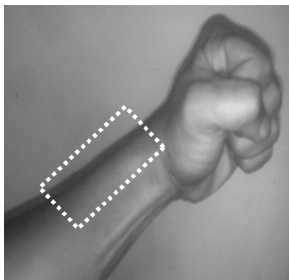


- Teisho awase-uke, Teisho-uke, Teisho-uchi

3. *Wan (lengan)*

Penggunaan lengan pada daerah ini di kenal juga dengan nama *wanto* (pedang lengan) dan *shubo* (tangkai lengan). Penggunaan lengan ini di maksudkan untuk menangkis/block dan menggeser kesamping serangan kaki atau tangan. Jika pada bagian ini lengan pada posisi yang benar, maka akan cukup kuat untuk menghentikan/mematikan/mematahkan serangan baik itu serangan kaki maupun serangan tangan.

a. *Nai-wan (sisi dalam)*



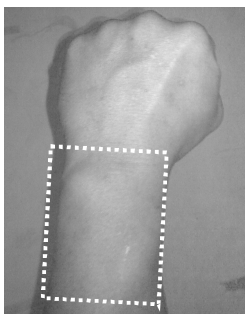
- Uchi-uke, Morote-uke, Gedang Kake-uke

b. *Gai-wan (sisi luar)*



- Kakiwake-uke, Gedang Barai (Barai = sapuan)

c. *Hai-wan (sisi atas)*



- Haiwan Nagashi-uke, Juji-uke, Sokumen Awase-uke (juga termasuk dalam Kaisho)

d. *Shu-wan (sisi bawah)*



- Shuwan Nagashi-uke, Shuwan Osae-uke

4. *Empi / Hiji (siku)*

Istilah *empi* digunakan untuk menggambarkan bagian dari lengan yang digunakan dalam serangan ini, dan juga memukulnya sendiri. Hal ini juga dikenal sebagai *hiji* (siku). Bagian dari lengan ini dapat digunakan untuk memberikan pukulan yang kuat untuk setiap bagian tubuh lawan misalnya, wajah, dada, atau perut dapat diserang dengan *empi*. Pukulan ini efektif terutama ketika lawan berdiri sangat dekat. Bahkan wanita dan anak-anak dapat menggunakan *empi* dengan efek kuat terhadap serangan penyerang. Pukulan siku yang mungkin melawan lawan berdiri di depan, belakang atau samping. Pukulan mungkin berjalan ke atas, ke bawah, dan dalam setengah lingkaran, serta dalam garis lurus sejajar dengan tanah. Dalam melakukan pukulan ini, bagian seluruh ujung siku dapat digunakan, tetapi area yang benar-benar dipilih akan tergantung pada arah pukulan.



1. Mae Empi-uchi (depan), Tate Empi-uchi (atas), Ishiro Empi-uchi (belakang), Otoshi Empi-uchi (bawah), Mawashi Empi-uchi (berputar)

C. ASHI WAZA (Teknik Kaki) :

1. Koshi (bola kaki)

Ini bagian dari kaki yang juga dikenal sebagai *josokutei* (mengangkat telapak kaki).

Dalam karate, tendangan biasanya dilakukan dengan bola pada kaki sebagai permukaan menyolok. Dengan jari-jari kaki melengkung ke atas dan menggunakan bola kaki adalah memungkinkan untuk memberikan tendangan untuk menghadapi lawan, dada, perut dan pangkal paha. Untuk tendangan efektif, mengangkat jari kaki sebanyak mungkin, dan menegangkan daerah sekitar jari kaki dan pergelangan kaki.

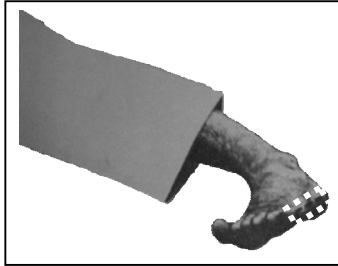


- Mae-geri Chudan, Mae-geri Jodan, Mawashi-geri, Ura Mawashi-geri, Gyaku Mawashi-geri, Gyaku Ura Mawashi-geri, Ren-geri, Tobi-geri, Ren Tobi-geri

2. Sokuto (pisau kaki)

Yang di gunakan adalah bagian dari kaki yang digunakan dalam tendangan yang diarahkan ke samping. Tepi kaki di sisi jari kelingking kaki berfungsi sebagai daerah menyolok. Dalam karate modern kita melengkungkan jari-jari kaki ke atas ketika menendang dengan ujung kaki, namun di masa lalu jari-jari kaki yang melengkung ke bawah. Hal ini lebih mudah untuk mengencangkan kaki

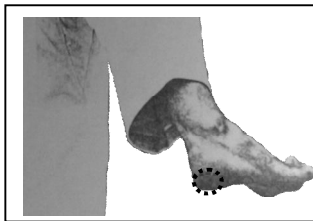
dalam metode yang terakhir, tetapi ketika jari-jari kaki melengkung ke atas pergelangan kaki menikmati fleksibilitas yang lebih besar. Salah satu metode dapat digunakan untuk efek yang baik.



- Sokuto Osae-uke, Ura Yoko-geri Keage, Ushiro-geri Keage, Gyaku Mikazuki-geri, Yoko-geri Keage, Tobi Yoko-geri Keage

3. Kakato (tumit)

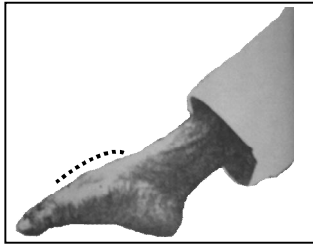
Kakato (tumit) - Daerah ini juga disebut *ensho* (tumit bulat). Ini bagian dari kaki yang digunakan dalam tendangan yang diarahkan ke belakang. Sebuah tendangan belakang sangat efektif terhadap lawan mencoba untuk menggenggam tubuhmu dari belakang, atau orang yang telah memegang kuat lengan dari samping atau belakang.



- Yoko-geri Kekomi, Ura Yoko-geri Kekomi, Gyaku Mawashi-geri, Gyaku Ura Mawashi-geri, Ushiro-geri Kekomi, Ushiro Mawashi-geri

4. Haisoku (punggung kaki)

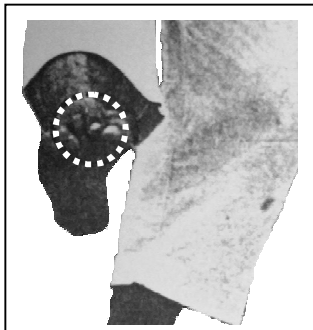
Area yang digunakan dalam *haisoku* adalah kaki atas dari jari kaki ke pergelangan kaki. Kaki *haisoku* ditarik ke bawah dan jari kaki mengarah ke bawah. Gunakan dalam tendangan ditujukan ke pangkal paha.



- Ashikubi Kake-uke, Gyaku Mikazuki-geri, Mawashi-geri, Ura Mawashi-geri

5. Tsumasaki (ujung jari kaki)

Tsumasaki (ujung jari kaki) - tekan jari-jari kaki erat. Ujung-ujung jari kaki berfungsi sebagai daerah menyolok. Dapat digunakan dalam tendangan yang ditujukan pada pangkal paha atau bagian tengah tubuh.



- Tsumasaki-geri

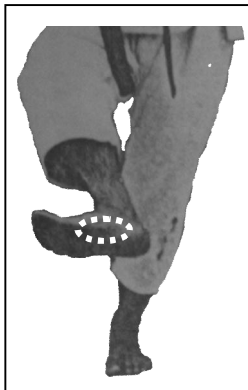
6. Hizagashira (lutut)

Daerah ini juga dikenal sebagai *shittsui* (lutut palu). Seperti dalam kasus siku, gunakan lutut dalam pertarungan jarak dekat untuk menyerang pangkal paha, sisi tubuh, dan paha. Perempuan dan orang yang relatif lemah dapat sangat efektif menggunakan lutut sebagai teknik bertahan.



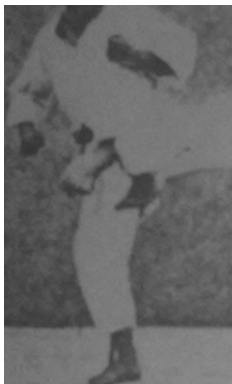
- Hiza-geri, Fumikomi-barai

7. Ashi no ura (bagian dalam telapak kaki) dan Kaikotsu (tulang kering)



Sokutei Mawashi-uke, Sokutei Osae-uke, Gyaku Ura Mawashi-geri dan lain-lain.

8. Kaikotsu (Tulang Kering)



- Sokubo Kake-uke

KETERANGAN :

1. Te = Tangan
2. Geri = Tendangan
3. Waza = Teknik
4. Dachi = Kuda-kuda
5. Tsuki = Serangan dengan menggunakan kepala
6. Uchi = Lecutan
7. Uke = Tangkisan
8. Mae = Depan
9. Yoko = Samping
10. Tate = Atas
11. Ushiro = Belakang
12. Otoshi = Bawah
13. Mawashi = Berputar
14. Gyaku = Arah berlawanan
15. Ren = dilakukan 2 kali
16. Tobi = Lompatan