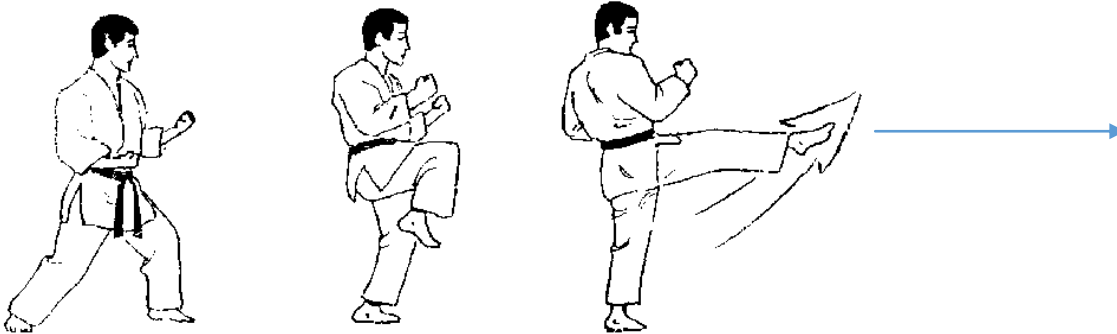


## Mae Geri= Voorwaartse trap

<https://youtu.be/S6lCs79W4Qs>

<https://youtu.be/kg0a7knxrw4>



Het raakvlak van je voet is de BAL van de voet.

**NOOT:**

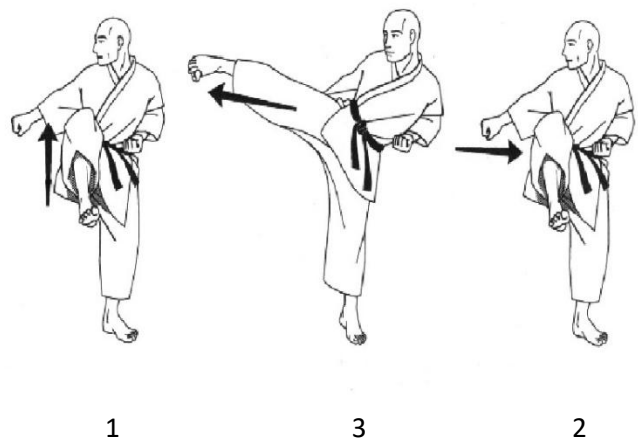
Deze trap moet vanuit de verschillende beenstanden uitgevoerd worden

## Yoko Geri = Zijwaartse trap

<https://youtu.be/6pgYcukl0wk>



Het trefvlak is de zijkant van de voet



De volgorde van de trap is plaatje 1, dan plaatje 2 en dan plaatje 3. Plaatje 3 is de eindstand van de trap!

**NOOT:**

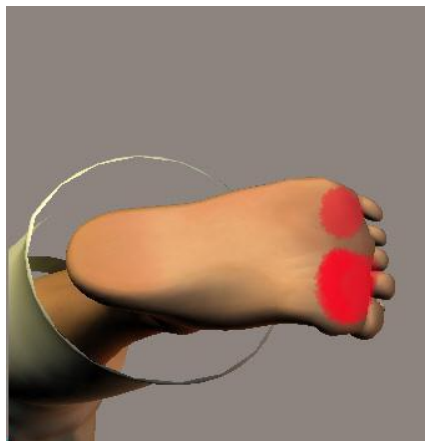
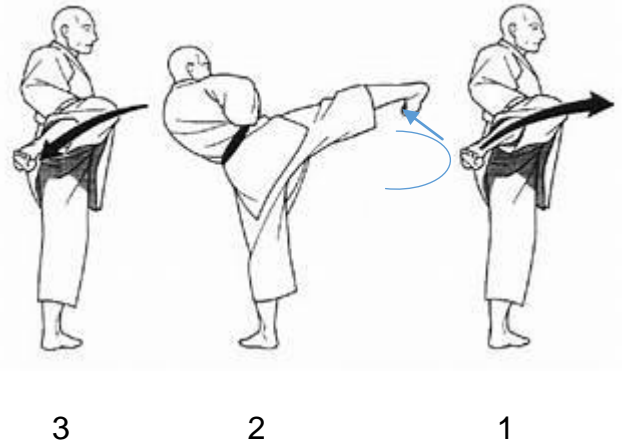
Deze trap is in verschillende beenstanden uitvoerbaar

## Mawashi Geri= ronde trap

[https://youtu.be/4o80y\\_v2caY](https://youtu.be/4o80y_v2caY)

Eerst je onderbeen optillen en dan pas schoppen!

Volgorde is 1, 2 en dan 3. In 3 wordt het been weer teruggetrokken! Daarna pas been naar de grond!



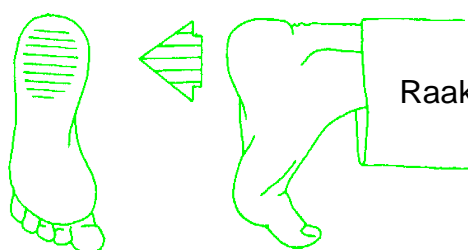
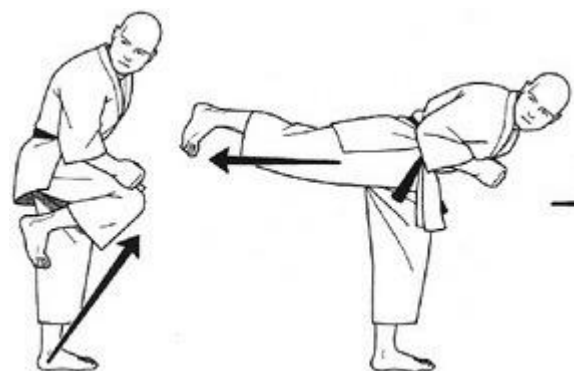
Raakvlak is de bal van de voet

## Ushiro Geri= Achterwaartse trap

<https://youtu.be/IP43B-mmHHs>

Niet teveel voorover gaan hangen!

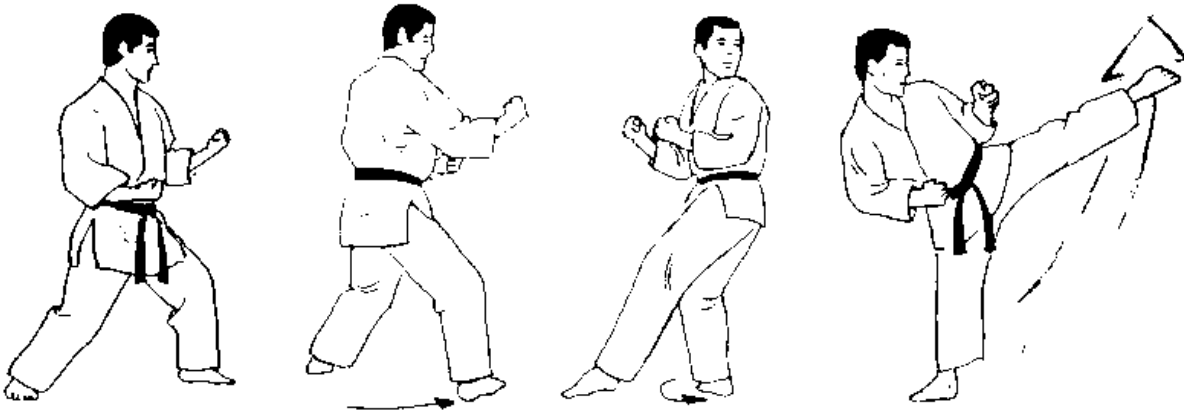
Hak boven en tenen naar onderen!



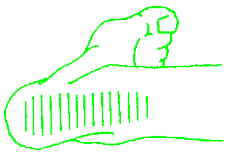
Raakvlak is de onderkant van de hiel

## Ushiro Mawashi Geri = ronddraaiende achterwaartse trap

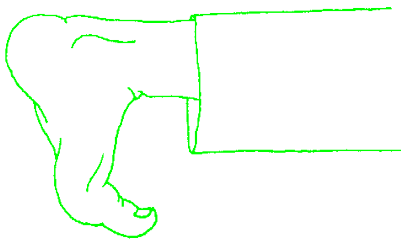
<https://youtu.be/Anj3KmQyzJ0>



Hier wordt met links getrapt. Je draait hier dus linksom!



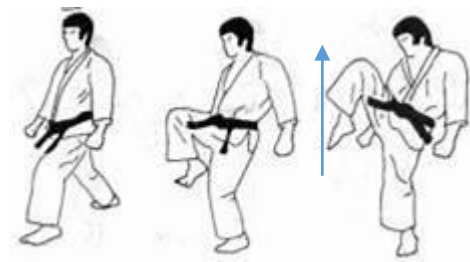
Raakvlak is de achterkant van de hak maar kan ook de hele voetzool zijn, afhankelijk van hoe het uitkomt en waar je raakt!



## Hiza Geri= rechte kniestoot

[https://youtu.be/Df\\_ixcTWeEI](https://youtu.be/Df_ixcTWeEI)

Hier dus omhoog gericht!



## Hiza Mawashi Geri = ronde kniestoot

Van buiten naar binnen!

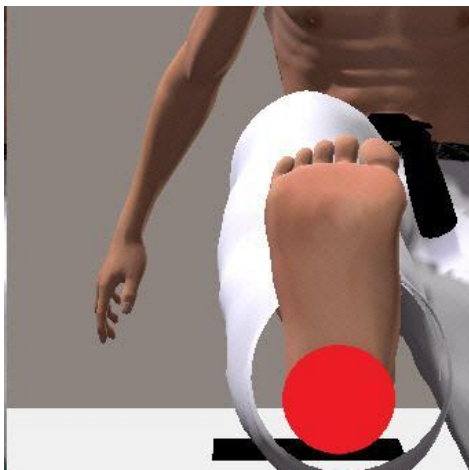
Eerst knie optillen en dan schoppen!

<https://youtu.be/CrQ2cGX3nOw>

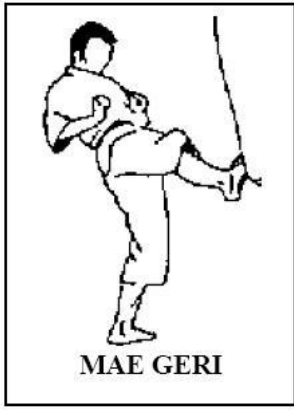


## Kakato Geri = Neerwaartse beentrap

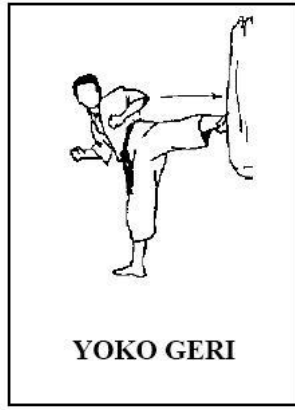
<https://youtu.be/80ByVQOBjzk>



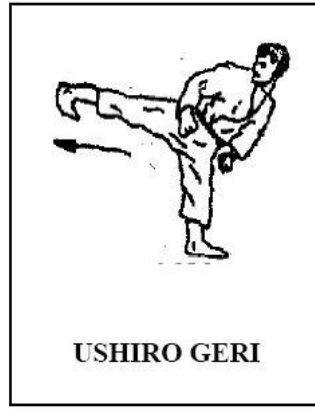
Raakvlak is onderkant hak



**MAE GERI**



**YOKO GERI**



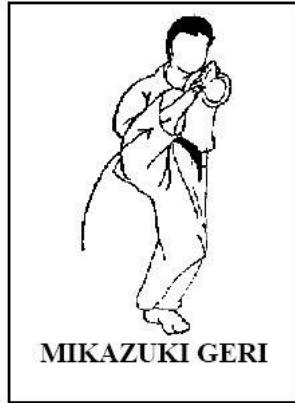
**USHIRO GERI**



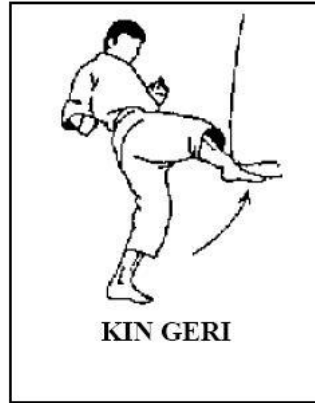
**MAWASHI GERI**



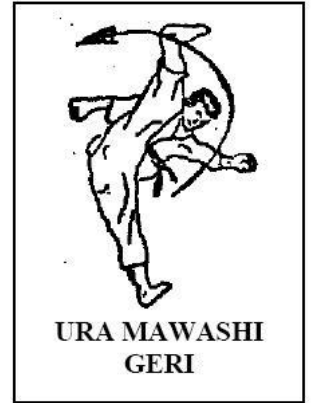
**SOKUTO GERI**



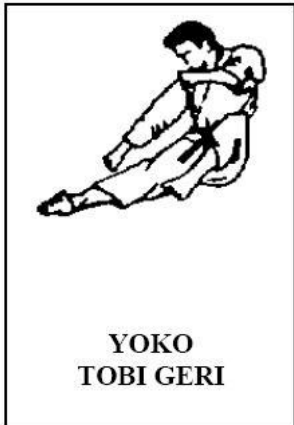
**MIKAZUKI GERI**



**KIN GERI**



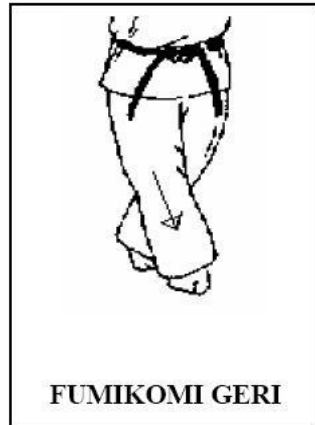
**URA MAWASHI  
GERI**



**YOKO  
TOBI GERI**



**KAKATO GERI**



**FUMIKOMI GERI**



**HIZA GERI**