

FREQUENTLY USED TECHNIQUES

試合の主な有効技



正拳中段直突き
Middle Fore-Fist Thrust



正拳上段直突き(寸止め)
Upper Fore-Fist Thrust (Non-Contact)



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside Roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick



有効技での転倒から残心
Downing an opponent
by effective technique and Zanshin



有効技で転倒した相手へ突きから残心
Downing an opponent by effective technique,
Fore-Fist Thrust and Zanshin

I.K.O.セミコンタクトルール 5歳~8歳のクラスの蹴り技の有効技・主な反則技 Rule for 5-8 yrs old categories



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside Roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick