

FOT

Sune

Benyttet ved blokkering og i angrep. Området kan herdes.



Sokuto

Storetåen bøyes oppover, de andre tærne nedover, innsiden av foten nedover, og treffpunktet er utsiden av foten mellom hæl og lilletå.



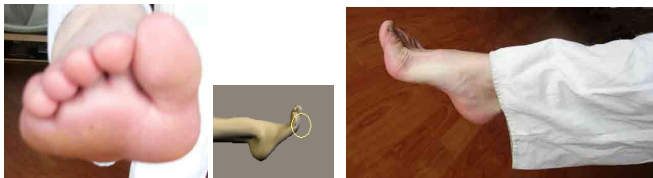
Teisoku

Benyttes både ved blokkering, angrep og svip.



Chusoku

Tåballen. Tærne bøyes så lang bakover som mulig. Benyttes ved spark/angrep.



Heisoku

Benyttes både i angrep og ved blokkering.



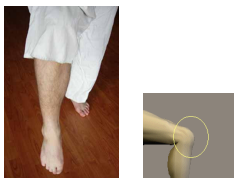
Kakato

Hælen. Tærne skal trekkes mot kneet. Vær obs på at området overfor hælen er veldig sensitivt, så treff med selv hælen.



Hiza

Kneet.



Tsumasaku

Tuppen av tærne kan benyttes i angrep, men det er meget vanskelig.

Atama

Hodet kan benyttes både ved blokkering og angrep, men det er viktig å vite akkurat hvilke området å bruke.