

## Technika KIHON Ashihara-Karate

	<b>Japonský název</b>	<b>Český název</b>	<b>Počet opakování</b>
1.	Seiken Chudan Tsuki	Střední přímí úder pěstí	10 krát
2.	Seiken Jodan Tsuki	Vrchní přímí úder pěstí	10 krát
3.	Seiken Ago Uchi	Úder do brady	10 krát
4.	Uraken Ganmen Uchi	Úder hřbetem ruky do obličeje	10 krát
5.	Sayuu Ganmen Uchi	Úder hřbetem ruky do strany	10 krát
6.	Uraken Hizo Uchi	Úder hřbetem ruky do těla	10 krát
7.	Uraken Mawashi Uchi	Vrchní úder	10 krát
8.	Chudan Mawashi Uchi	Střední úder obloukem	10 krát
9.	Jodan Mawashi Uchi	Vrchní úder obloukem	10 krát
10.	Mae Geri Keage	Výkop přímou nohou	10 krát
11.	Hiza Geri	Úder kolenem	10 krát
12.	Mawashi Hiza Geri	Obloukový úder kolenem	10 krát
13.	Kinteki Geri	Kop do rozkroku	10 krát
14.	Mae Geri	Přímí kop	10 krát
15.	Mawashi Geri	Kop obloukem	10 krát
16.	Yoko Geri Keage	Výkop přímou nohou do strany	10 krát
17.	Yoko Geri	Přímí kop do strany	10 krát
18.	Kansetsu Geri	Kop za koleno	10 krát
19.	Shita Tsuki	Zvedák	10 krát
20.	Hiji Mawashi Uchi	Obloukový úder loktem	10 krát
21.	Jodan Age Uke	Vrchní blok	10 krát
22.	Soto Uke	Blok předloktím směrem dovnitř	10 krát
23.	Gedan Barai	Blok na spodní pásmo	10 krát
24.	Uchi Uke	Blok předloktím směrem ven	10 krát
25.	Shuto Uke	Blok hranou ruky	10 krát