



ITOSU-KAI KARATE-DO SVERIGE

Blockeringar



Harai Uke



Yoko Uke



Age Uke



Uchi Uke



Shuto Uke



Kakete Uke



Jodan Kosa Uke



Gedan Kosa Uke



Kaki Wake



Ura Uke



Sukui Uke



Yamaji Gamae