

# 1. Fußtechnik

## MAE GERI



Knie richtig anziehen



Standfuß auf dem Boden lassen



MAE GERI

## 2. Fußtechnik

# YOKO GERI KEAGE



YOKO GERI KEAGE



Knie richtig anreißen



Ausschnappen



Knie wieder zurückschnappen