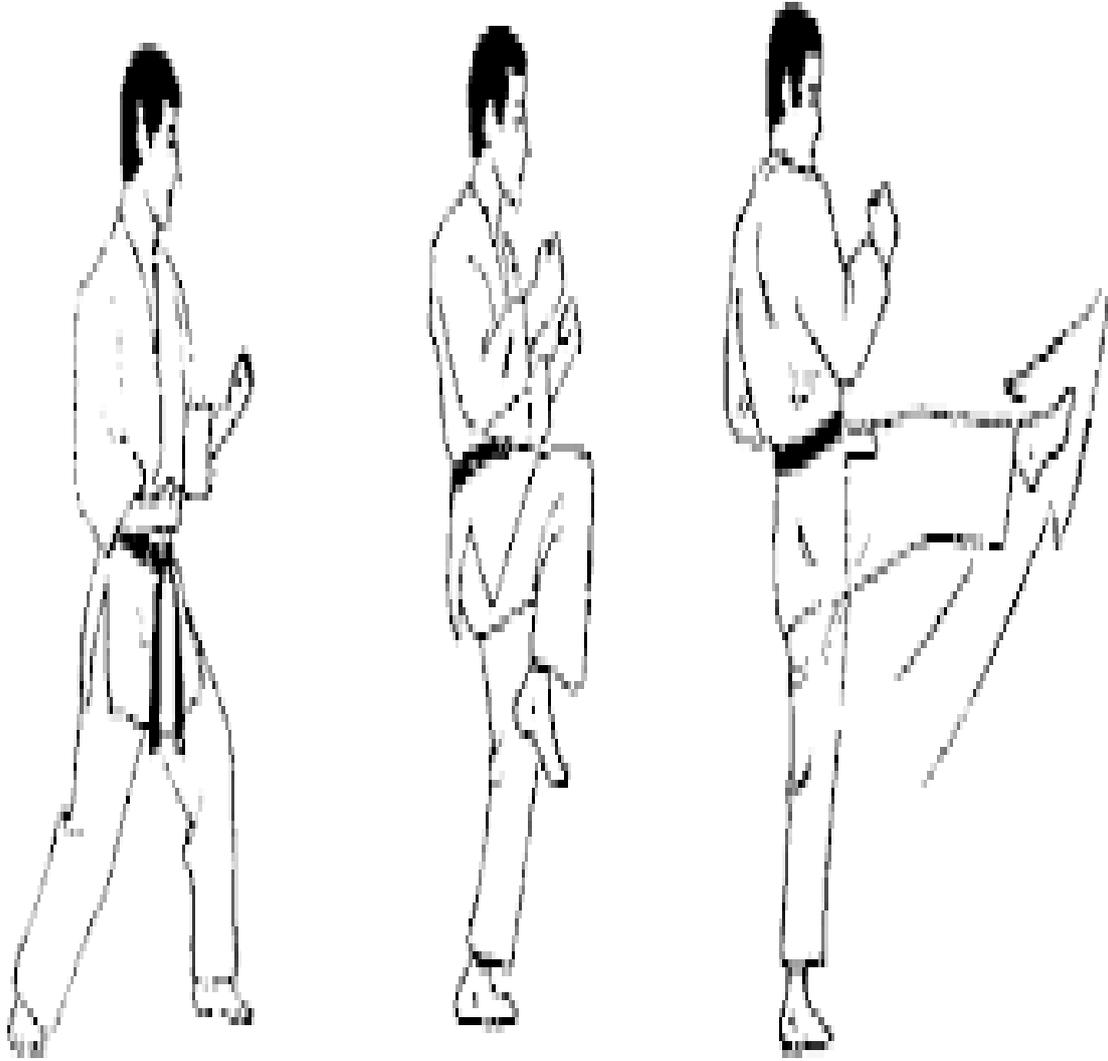


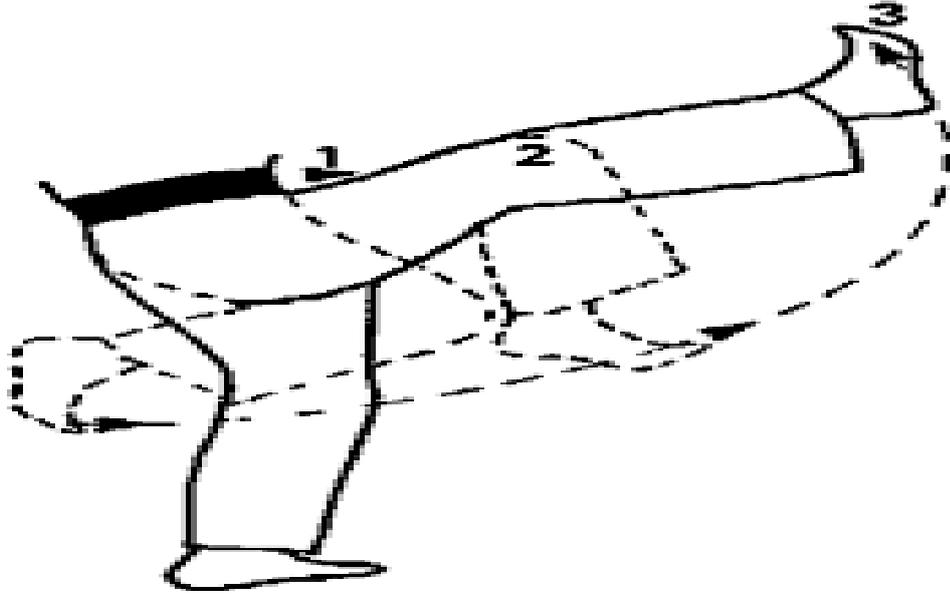
## المحاضرة رقم (10): ضربات الرجلين في الكاراتيه GERI WAZA

1- ماي غيري MAE-GERI: ضربة رجل امامية مباشرة، وتنقسم على قسمين :

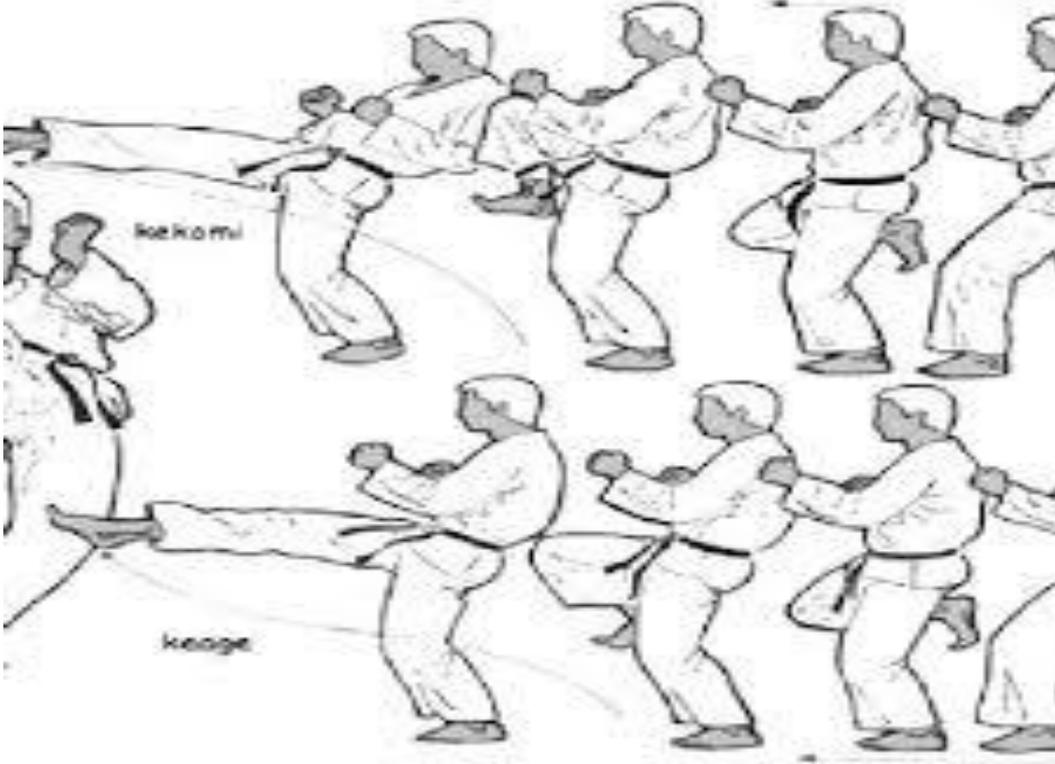


صورة رقم 31:صورة توضيحية لتقنية الركلماي غيري MAE-GERI

✓ ماي غيري كياغي MAE-GERI-KEAGE : ضربة رجل امامية مباشرة بحركة خاطفة.

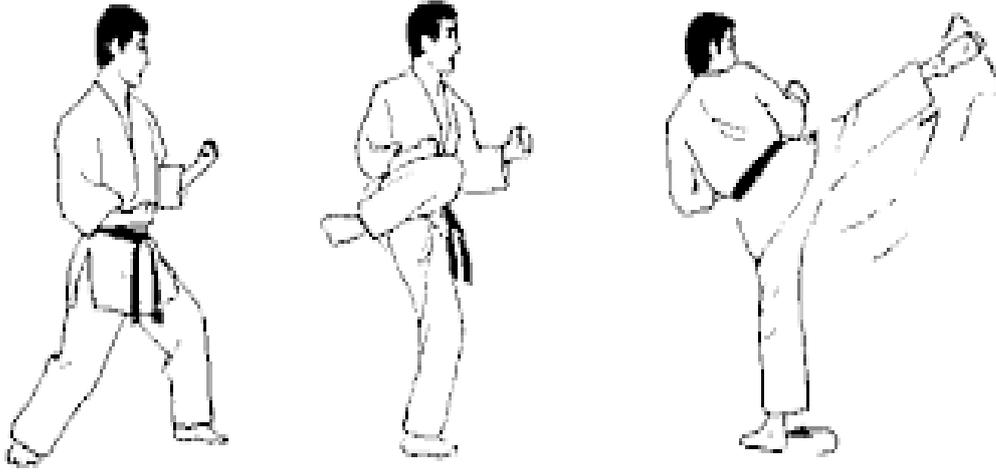


صورة رقم 32:صورة توضيحية لتقنية الركل ماي غيري كياغي MAE-GERI-KEAGE  
 ✓ ماي غيري ككومي Mae-GeriKekomi: ضربة رجل امامية مباشرة ثاقبة.



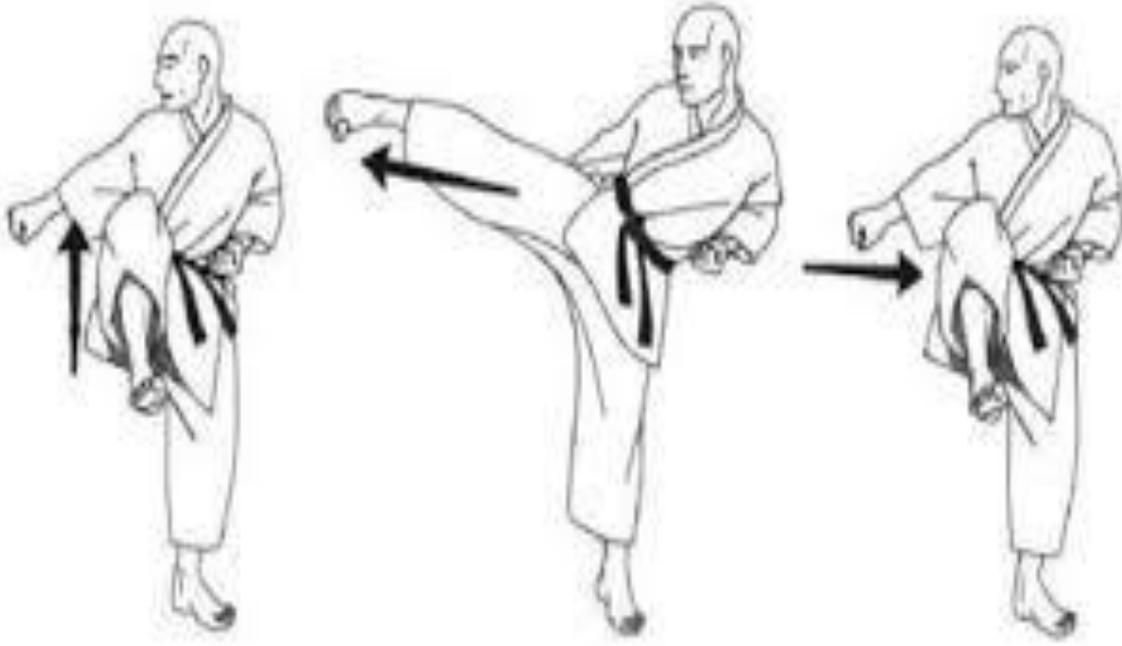
صورة رقم 33:صورة توضيحية لتقنية الركل ماي غيري ككومي Mae-GeriKekomi

2- مواشي غيري MAWASHI- GERI : ضربة رجل دائرية.



صورة رقم 34: صورتان توضيحتان لتقنية الركل مواشي غيري MAWASHI- GERI

3- يوكو غيري YOKO-GERI : ضربة رجل جانبية، وتنقسم إلى قسمين:

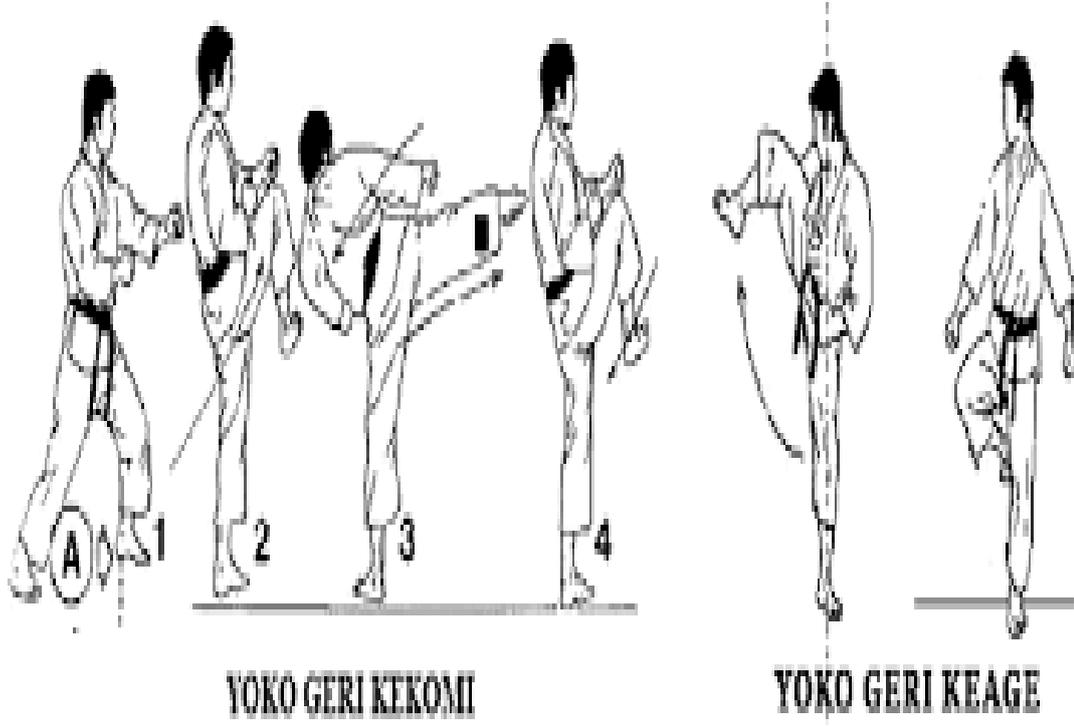


صورة رقم 35:صورة توضيحية لتقنية الركل يوكو غيري YOKO-GERI  
 ✓ يوكو غيري كياغي YOKO-GERI KEAGE : ضربة رجل صاعدة جانبية  
 وخاطفة .



صورة رقم 36:صورة توضيحية لتقنية الركل يوكو غيري كياغي YOKO-GERI KEAGE

✓ يوكو غيري كيكومي YOKO-GERI KEKOMI: ضربة رجل جانبية ثاقبة.



صورة رقم 37: صورتان توضيحتان لتقنية الركل يوكو غيري كيكومي YOKO-GERI KEKOMI