

Đánh gối

Đánh gối số 1 (H.1)

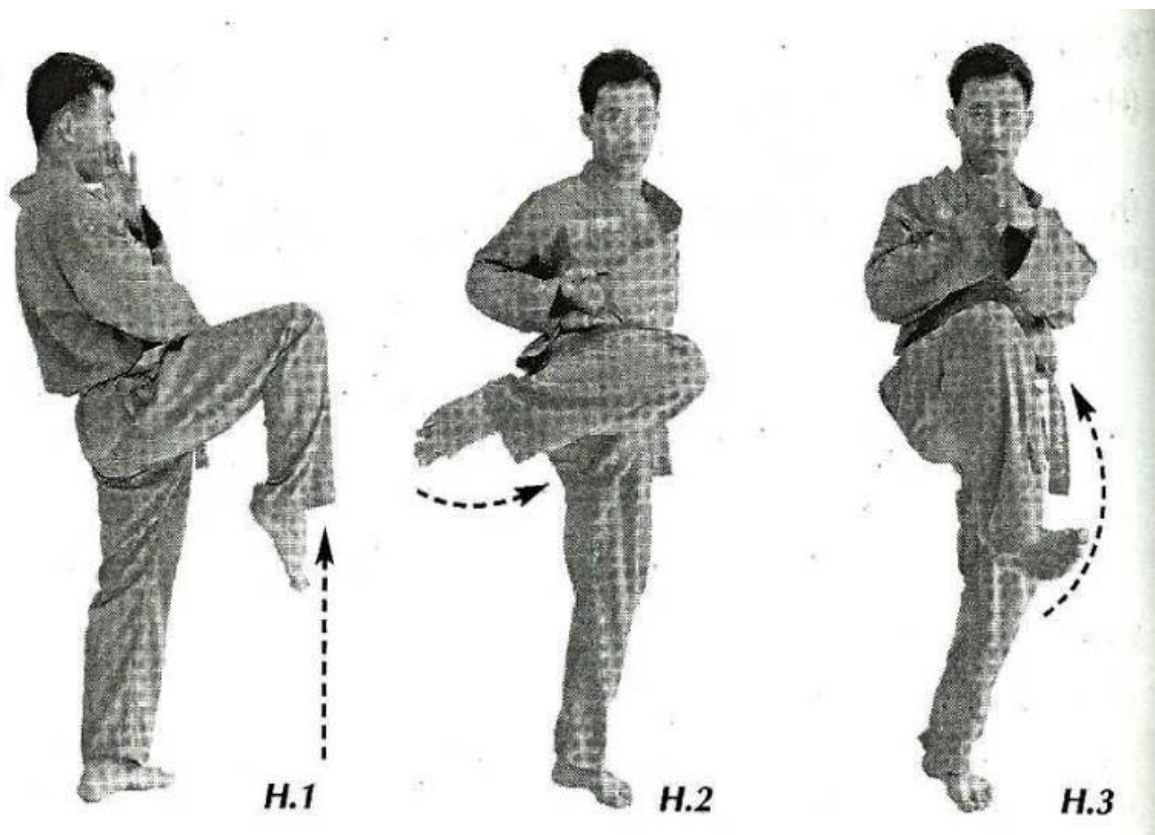
Chân trái đứng trụ, chân phải co đầu gối đánh thẳng theo hướng từ dưới lên.

Đánh gối số 2 (H.2)

Chân trái đứng trụ, chân phải co lên và đánh gối theo hướng chéo từ ngoài vào trong.

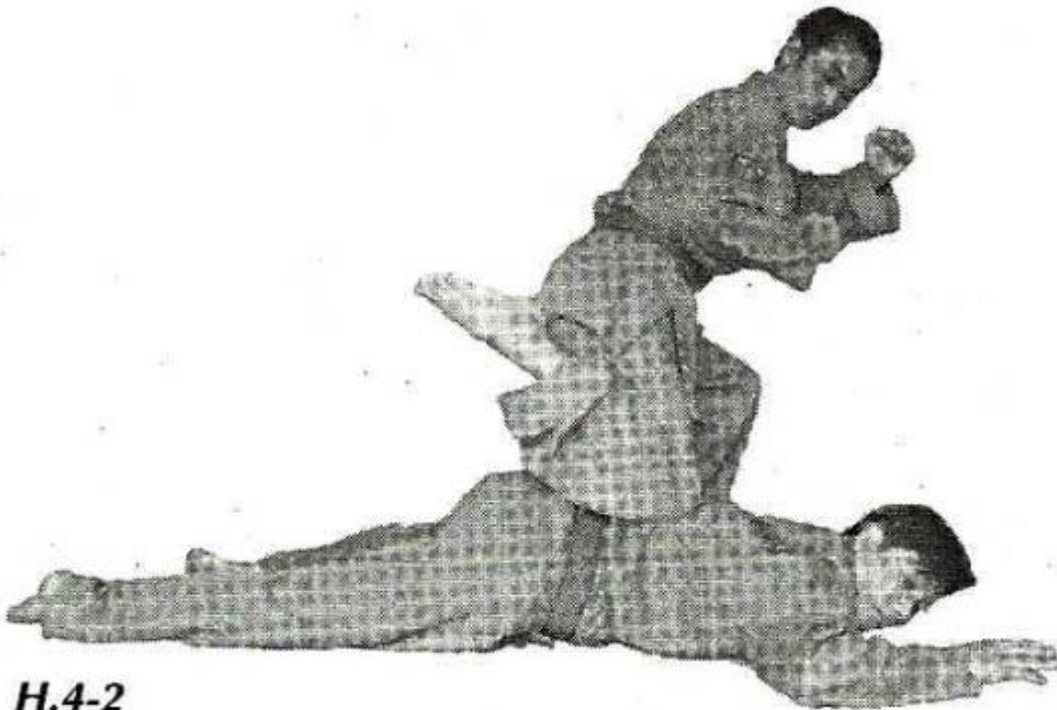
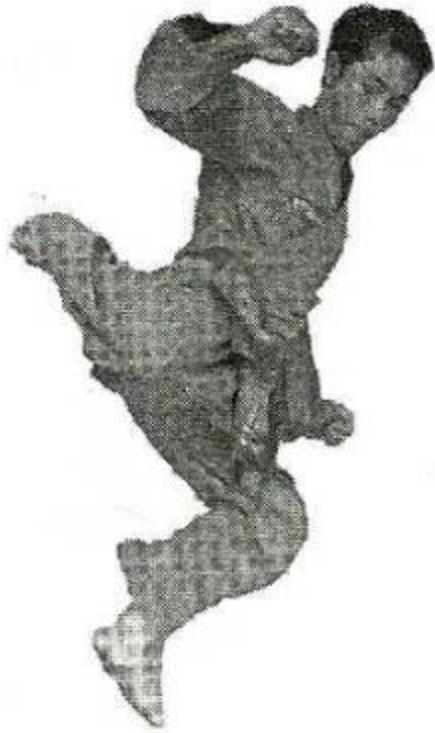
Đánh gối số 3 (H.3)

Chân trái đứng trụ, chân phải co lên và đánh gối xéo từ trong ra ngoài.



Đánh gối số 4 (Gối cấm)

Chân trái tung lên cao, chân phải lên theo rồi đánh gối cấm xuống gáy hoặc lưng đối thủ.



H.4-2

