

Start Karatepunt
Opstartzin.



2 Op je hoofd



3 Wenkbrauw



4 Zijkant oog



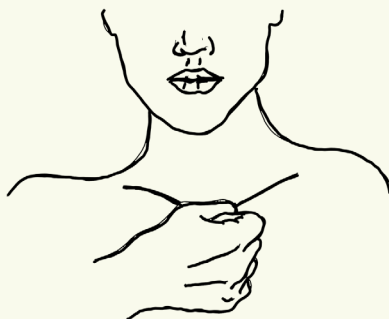
5 Onder oog
Direct onder je pupil, op het bot.



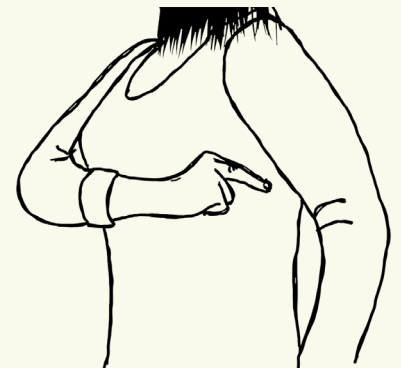
6 Onder neus
In het midden,
tussen je neus en bovenlip.



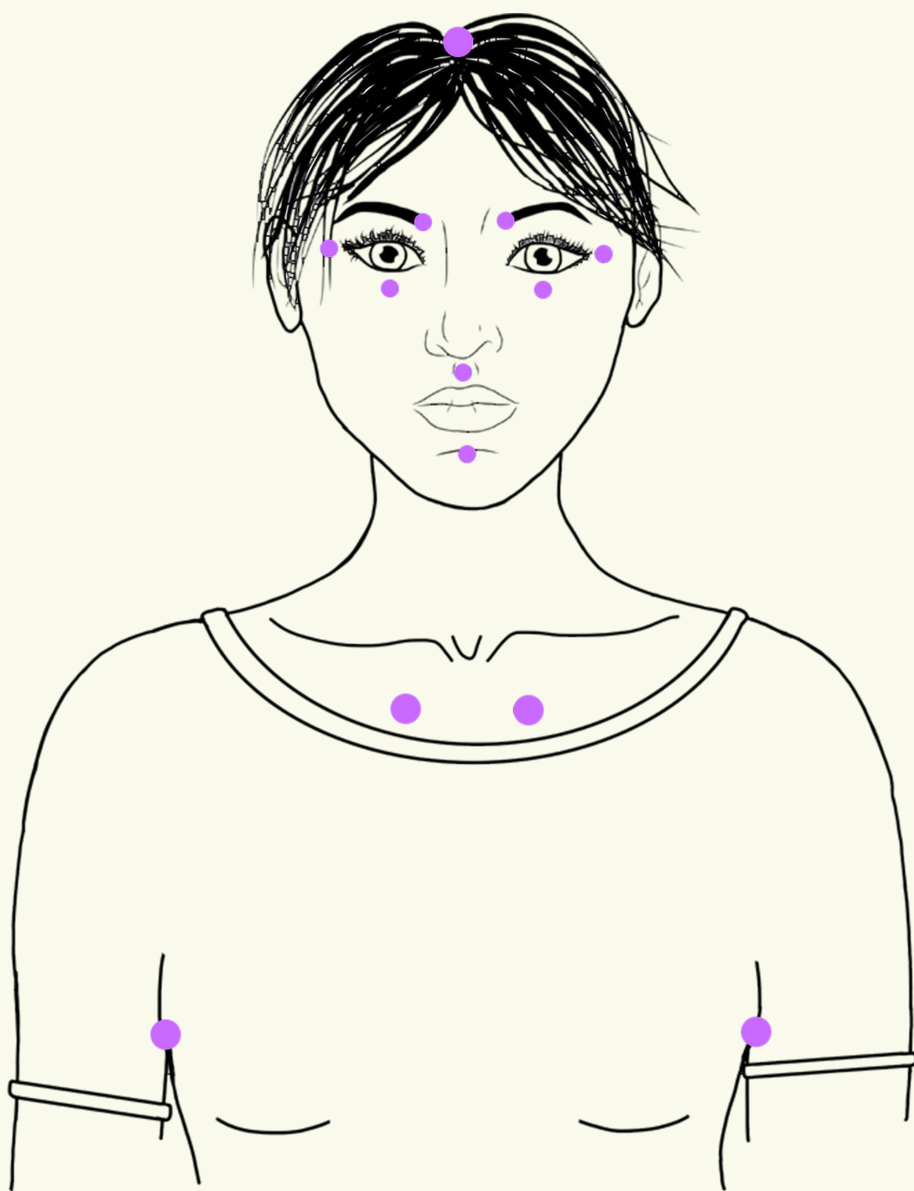
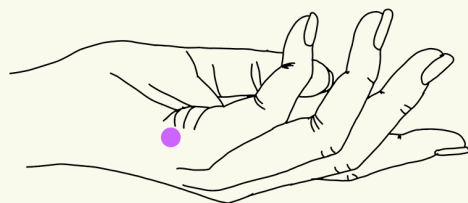
7 Onder mond
In het midden, tussen je lip en kin,
in het kuiltje.



8 Sleutelbeen
Vanuit bovenkant borstbeen 2,5cm
naar beneden. De 2 punten bevinden
zich 3cm naar rechts en links.
Met je platte vuist behandel
je beide punten tegelijk.



9 Onder arm
1 handbreedte onder je oksel.
Voor mannen op tepelhoogte.
Voor vrouwen midden van BH-band.
Klop met je platte hand.



Start Karatepunt

Opstartzin.

2 Op je hoofd

3 Wenkbrauw

4 Zijkant oog

5 Onder oog

Direct onder je pupil, op het bot.

6 Onder neus

In het midden, tussen je neus en bovenlip.

7 Onder mond

In het midden, tussen je lip en kin, in het kuiltje.

8 Sleutelbeen

Vanuit bovenkant borstbeen 2,5cm naar beneden. De 2 punten bevinden zich 3cm naar rechts en links.

Met je platte vuist behandel je beide punten tegelijk.

9 Onder arm

1 handbreedte onder je oksel.

Voor mannen op tepelhoogte.

Voor vrouwen midden van BH-band.

Klop met je platte hand.