

Taikyoku Kata Sono Ichi

Fudo dachi, Uchi hachiji dachi, Yoi dachi (Heiko dachi).

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, Migu seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki, **Kiai !** (*even wachten*)

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 270° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki, **Kiai !** (*even wachten*)

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 270° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*).

Afgroeten in Fudo Dachi.

Yame