

Taikyoku Kata Sono Ni (*Alle stoten zijn Jodan*)

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, migi seiken jodan 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 jodan 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 jodan tsuki.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken jodan tsuki.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken jodan tsuki. **Kiai !** (*daarna 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 jodan 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 jodan 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 jodan tsuki. Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken jodan tsuki.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken jodan tsuki, **Kiai !** (*daarna 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 jodan 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 jodan tsuki.

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

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

Afgroeten in Fudo Dachi.

Yame

Kata Dojo Saiha