

## Taikyoku Kata Sono San

Fudo dachi, Uchi hachiji dachi, Yoi dachi.

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

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae kokutsu dachi, hidari seiken chudan uchi uke.

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 kokutsu dachi, migi chudan seiken uchi uke.

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 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 kokutsu dachi, hidari seiken chudan uchi uke.

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 kokutsu dachi, migi seiken chudan uchi uke.

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 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 kokutsu dachi, hidari seiken chudan uchi uke.

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 kokutsu dachi, migi seiken chudan uchi uke.

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*).

Afgroeten in Fudo Dachi.

Yame.

Kata Dojo Saiha