

Kata: A. Gekisai Dai Ichi

Bunkai: **01. Jodan Age Uke + Jodan Oi Zuki**

Aanval: Migi Jodan Oi Zuki.

Verdediging: Hidari Jodan Age Uke vanuit heiko dachi.

Tegenaanval: Migi Jodan Oi Zuki.

Voetenwerk: Schuin naar achteren - 45 graden - uitstappen naar Heiko Sanchin Dachi. Maak vervolgens -in één beweging- een voetwissel door met voorste been terug en met ander been in te stappen. Doe dit zo dat je de juiste afstand maakt (ma-ai).

Vitale punten: In basis is de aanval gericht op het jukbeen [Seimo]. Andere mogelijke vitale punten zijn het oog(bal) [Gansei] of de oogkas [Kasumi].

Aandachtspunten: De mate van in- en uitstappen (voetwissel) is afhankelijk van de afstand tot de tegenstander.