

Kata: A. Gekisai Dai Ichi

Bunkai: **02. Gedan Harai Uke**

Aanval: Migi Gedan Oi Zuki.

Verdediging: Migi Gedan Harai Uke (als slag en wering tegelijk).

Tegenaanval: Wering = aanval.

Voetenwerk: Zijwaarts uitstappen naar buiten in Shiko Dachi.

Vitale punten: Bijv. elleboog [Soto Hijitsume].

Aandachtspunten: Bij training met hard contact niet het vitale punt [Hijitsume] aanvallen maar de onderarm!