

Kata:	C. Saifa
Bunkai:	02. Sukui Uke + Shotei Gedan Harai Uke + Hiza Ate + Mae Geri
Aanval:	Migi Chudan Oi Zuki + Hidari Mae Geri.
Verdediging:	Sukui Uke + Shotei Gedan Harai Uke.
Tegenaanval:	Hiza Ate + Gedan Mae Geri.
Voetenwerk:	Vanuit Heiko Dachi terug met Suri Ashi naar Heiko Sanchin Dachi.
Vitale punten:	Bijv. Hiza Geri [Ein] en Mae Geri [Kinteki].
Aandachtspunten:	Bij de Sukui Uke wordt de andere hand gebruikt als bescherming. De aanvaller moet de Mae Geri gelijk terugtrekken. Wanneer de aanvaller, na het terug trekken van de Mae Geri, de romp zijwaarts draait, maak je de Mae Geri naar de flank.