

Kata:	C. Saifa
Bunkai:	<b>06. Haito Uchi</b>
Aanval:	Chudan Oi Zuki.
Verdediging:	Ura Hiki Uke.
Tegenaanval:	Haito Uchi.
Voetenwerk:	Sayu Tenshin naar Neko Ashi Dachi.
Vitale punten:	Bijv. Zwevende rib/nieren [Ushiro Denko] of nek [Keichu].
Aandachtspunten:	In de Kata is de Haito Uchi een Chudan techniek.