

Kata:	F. Sanseru
Bunkai:	03. Ashi Dori > Mae Geri > Kansetsu Geri
Aanval:	Migi Mae Geri
Verdediging:	Ashi Dori (Migi Shotei Uchi Gedan Harai Uke)
Tegenaanval:	Chudan Ashi Dori (Migi Shotei Uchi Gedan Harai Uke) + Migi Kin Geri + Kansetsu Geri Nage Ô Gedan fumikomi.
Voetenwerk:	Blijven staan, lichaam afwenden (Tai Sabaki op de plaats).
Vitale punten:	[Kinteki]
Aandachtspunten:	Na de Kinteki Geri wordt de rechterhand omgedraaid en de rechterduim in de binnenste kop van de dijbeenspier; de musculus quadriceps femoris, gezet (dit is het vitale punt). Houd na de trap, 1; de knie aan de binnenkant van het bovenbeen en 2. plaats de voet boven de knie van het andere been. Zet middels een hevel de takedown in.