

Kata: F. Sanseru

Bunkai: **04. Mae Hiji Ate > Gedan Gyaku Zuki > Kansetsu Geri**

Aanval: 1 Migi Chudan Oi Zuki. 2 Hidari Gedan Gyaku Zuki.

Verdediging: 1 Hidari Chudan Shotei Osae/Otoshi Uke. 2 Migi Gedan Harai Uke

Tegenaanval: 1 Migi Chudan Hiji Ate + Hidari Gedan Gyaku Zuki + Migi Kansetsu Geri.

Voetenwerk: 1 Voetwissel (Uke + Hiji Ate). Kotai Suri Ashi (Uke) + Hidari Sayu Tenshin (Kansetsu Geri).

Vitale punten: Bijv. de knie

Aandachtspunten: