

Kata: F. Sanseru

Bunkai: **07. Mawashi Uke > Awase Zuki**

Aanval: 1. Migi Gedan Mae Geri. 2. Migi Jodan Oi Zuki.

Verdediging: 1. Gedan Shotei Harai Uke + Tsukami 2. Kaishu Age Uke + Tsukami (Gyaku Sukui Uke)

Tegenaanval: Awase Zuki Nage

Voetenwerk: Instap met Sayu TENCHIN draai (45 graden)

Vitale punten:

Aandachtspunten: