

Kata: F. Sanseru

Bunkai: **08. Kami Kiri No KaMae**

Aanval: Migi Chudan Gyaku Zuki + Hidari Jodan Oi Zuki

Verdediging: Hidari Chudan Yoko Ko Uke + Migi Age Ko Uke

Tegenaanval: Nihon Nukite Zuki + Chudan Morote Hasami Shotei Uchi + 'Ashi Dori Nage' + Otoshi Shotei Uchi.

Voetenwerk: Eerst terug naar Heiko Sanchin (tijdens Yoko Ko Uke) daarna instappen naar Shiko Dachi (Age Ko Uke)

Vitale punten: Bijv. [Gansei] (Nihon Nukite Zuki); [Inazuma] (Hasami Shotei Uchi); [Kinteki] (Otoshi Shotei Uchi).

Aandachtspunten: