

Kata: D. Seiyunchin

Bunkai: **03. Hojo Oshi**

Aanval: Chudan Oi Zuki Shotei

Verdediging: Otoshi Uke

Tegenaanval: Chudan Nakadaka Ippon Ken Zuki + Morote Shotei Hojo Oshi

Voetenwerk: Indraaien naar Heiko Sanchin Dachi + Suri Ashi naar voren tijdens de duw.

Vitale punten: Bijv. [Danchu] (Chudan Nakadaka Ippon Ken Zuki).

Aandachtspunten: