

Kata: E. Shisochin

Bunkai: **06. Hiki Uke + Mae Geri + Chudan Hiji Ate**

Aanval: Chudan Oi Zuki.

Verdediging: Hiki Uke.

Tegenaanval: Gedan Mae Geri + Chudan Hiji Ate + Nihon Nukite.

Voetenwerk: Sayu Tenshin. Na Mae Geri naar voren gaan in Zenkutsu Dachi.

Vitale punten: Bijv. [Kinteki] (Gedan Mae Geri) + [Ganka] (Chudan Hiji Ate) + Ogen [Gansei] (Nihon Nukite).

Aandachtspunten: