



NUNCHAKU PIJNACKER

Kata The

- 01) Groet ceremonie. Letop: nunchaku langs het rechter-dijbeen!
- 02) Groeten, links/rechts openen, nunchaku verticaal in rechterhand.
- 03) Rechts instappen, direct met gesloten nunchaku schuin boven het hoofd een blok zetten. Linkerhand als tasthand voor de borst.
- 04) Nunchaku linksom draaien boven het hoofd (90 grd.), direct stootslag geven naar voren en doorhalen naar de linker-heup, een fractie controleren en direct een 6e opwaartse slag.
- 05) Vanuit positie 4 met rechts een stootslag recht naar voren, gevolgd door een 2e neerwaartse slag.
Tijdens deze handeling een slipstap (rechts voor) naar voren maken.
- 06) Kijken naar rechts, met linkerbeen diep instappen naar rechts (90 grd.) en draaien op beide voeten. Vanuit de draai 3e neerwaartse slag. (Linkervoet staat voor).
- 07) Met rechts instappen en direct een stootslag geven.
- 08) Rechterhand naar voren brengen tot pookgrip, lanceerstap maken en met rechts een zijwaartse slag geven, ter hoogte van het gezicht, om de linker-heup slaan en controleren achter de rug.
- 09) Met linkerbeen achterom bijstappen, 180grd. draai maken en de nunchaku uittrekken op de linker-bovenarm. Voeten staan op een lijn. Rechterhand controle voor de borst (tasthand).
- 10) Links instappen, 6e neerwaartse slag met stootslag.
- 11) Rechts instappen, 2e neerwaartse slag met stootslag.
- 12) Links instappen, 4e neerwaartse slag met stootslag.
- 13) Rechts instappen, horizontale slag over het hoofd gevolgd door 1e neerwaartse slag.
Gelijktijdig op de linker-knie gaan zitten met KIAI!
- 14) Links door de nunchaku kijken, lichaam 90 grd. draaien en met links uitstappen en direct een hoge blok plaatsen.
- 15) Pose. Met rechts instappen, diagonaal-slag maken en controleren op de linker heup.
- 16) Met links bij stappen en de nunchaku controleren achter de rug. Vervolgens over de linkerschouder kijken. Iets door de knieën zakken.
- 17) Rechts instappen, direct 180 grd. draai en een horizontale slag boven het hoofd maken, controle op de linker-heup.
(Nunchaku 180 grd.).
- 18) Links instappen en een tsuki naar de keel.
- 19) Met links grip-wissel maken, het rechterdeel over het hoofd brengen, roteren(360 grd.) en de nunchaku diagonaal uitslaan. KIAI!
- 20) Links bij stappen en de nunchaku controleren voor de borst.
- 21) Slot ceremonie. Letop: nunchaku langs rechter-dijbeen!