



Nunchaku kata Renshu-sho

Yoi

Mae

Links voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Rechts voor hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Draai 90° naar rechts

Migi

rechts voor hon game
Gyakute-uchi gamae
Draai 180° linksom

Hidari

Links voor hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Draai 90° naar rechts

Mae

Rechts voor, *hon gamae*
Gyakute-uchi gamae
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai 180° linksom

Ushiro

Links voor, *hon gamae*
Gyakute-uchi gamae
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai 90° naar rechts

Migi

rechts voor, *hon gamae*
Gyakute-uchi gamae
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai 180° linksom

Hidari

Links voor, *hon gamae*
Gyakute-uchi gamae
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai 45° naar rechts, nekoashi dachi
Draai 180° linksom

Naname hidari (mae)

rechts voor, honte-uchi no gamae
Aya furi; figuur 8
Mae hikitori
Links voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Draai 225° rechtsom

Ushiro

rechts voor, honte-uchi gamae
Links voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Rechts voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Links voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Draai 180° rechtsom

Mae

Rechts voor, honte-uchi gamae
Draai 90° naar rechts

Migi

Rechts voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Ippon dachi gedan harai
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai 180° linksom

Hidari

Links voor, Ippon dachi gedan harai
Ayafuri; figuur 8
Mae hikitori
Draai rechtsom

Mae

Rechts voor, hon gamae
Gyakute-uchi gamae
Terugstappen, links voor
Hon gamae
Gyakute-uchi gamae

Naore

Naar voren bijsluiten in musubi dachi