

Grippen

30 keer in 30 seconden

Basisslagen

Opwaartse slagen	1 t/m 4
Neerwaartse slagen	1 t/m 4
Zijwaartse slagen	1 ^e
Variatieslagen	1 ^e
Voorwaartse slagen	1 t/m 4

1^e Basiscombinatie

Groetceremonie

1^e neerwaartse slag met rechts

1^e opwaartse slag met rechts

1^e zijwaartse slag met rechts

1^e variatieslag met links

1^e voorwaartse slag met rechts

Slotceremonie

De eerste 4 slagen van de 1^e Schakelkata

1. Groetceremonie
2. Rechts stap terug
3. 2^e neerwaartse slag met rechts, rechts instappen
4. 2^e neerwaartse slag met links, links instappen
5. 1^e zijwaartse slag met rechts, rechts instappen
6. Kwartslagdraai linksom, gelijk 3^e opwaartse slag op linker bovenarm
7. Slotceremonie

Nunchaku-Jutsu

De eerste 2 bewegingen van de eerste serie Nunchaku-Jutsu (Irimi-vorm)