

Alle stof voor gele, oranje, groene en blauwe graduatie

Houding en uitstraling dienen inherent te zijn aan de oefening; oefeningen dienen met overtuiging te worden uitgevoerd

Basisslagen, Basiscombinaties en Basisblokken

Idem als groene graduatie 3^e Kyu

Schakelkata 1 t/m 5 (1 t/m 4: zie gele, oranje, groene en blauwe graduatie)

5^e Schakelkata

42. Rechterhand pakt de 2^e nunchaku, beide nunchaku's gelijktijdig uittrekken op bovenarm
43. Rechts instappen, neerwaartse slag met de rechterarm, airstop op schouderhoogte en weer terug op de bovenarm
44. Links instappen, neerwaartse slag met de linkerarm, airstop op schouderhoogte en weer terug op de bovenarm
45. Rechts instappen, zijwaartse slag voor het lichaam met de rechterarmen en via een lus voor de borst terug op de bovenarm
46. Links instappen, zijwaartse slag voor het lichaam met de linkerarm en via een lus voor de borst terug op de bovenarm
47. Rechts bijstappen, slag voorwaarts met beide nunchaku's, 3 keer een achtdraaiing (begin rechtsboven) met beide nunchaku's gelijktijdig airstop ketsen op de bovenarm en weer terug onder de oksel
48. Kijken naar links, linksom kwartslag draaien en direct met rechts instappen; cirkelslag maken met rechterarm boven het hoofd tegen linker dijbeen en weer terug op de rechterbovenarm
49. Links instappen, cirkelslag maken met linkerarm boven het hoofd tegen rechter dijbeen en weer terug op de linkerbovenarm
50. 180° draai rechtsom, met de nunchaku's evenwijdig aan elkaar een cirkelende uitslaande beweging maken boven het hoofd, uithangen rechtsachter (linkervoet staat voor)
51. Rechts instappen, met de nunchaku's evenwijdig aan elkaar een cirkelende uitslaande beweging maken boven het hoofd, uithangen linksachter (rechtervoet staat voor)
52. Linkervoet achter rechtervoet plaatsen en met rechts wegstappen; met de nunchaku's evenwijdig aan elkaar een cirkelende uitslaande beweging maken boven het hoofd, uithangen rechtsachter
53. Rechter nunchaku over linker nunchaku slaan en 2 maal de achtdraaiing maken; nunchaku's uitslaan aan buitenzijde van het lichaam, rechterbeen voor, knie in 90°
54. Armen horizontaal brengen, nunchaku's in pookgrip brengen en terugslaan in de handen
55. Slotceremonie

Kata The

Synchroon

Kata Blok

Specificaties: zie bijlage

Wedstrijdkata

Kata Shodan

Alle slagen, handelingen en technieken dienen overzichtelijk en vooral gecontroleerd te worden uitgevoerd.

Eigen Kata

De eigen kata moet aan de volgende eisen voldoen:

1. 25 nunchaku-handelingen
2. Nieuwe nunchaku-technieken
3. Op de plaats uitkomen waar men is begonnen

Nunchaku-jutsu

De eerste serie nunchaku-jutsu

Freestyle

De deelnemer moet een freestyle oefening demonstreren op muziek; de oefening moet voldoen aan de voorschriften van de Kata-Freestyle-commissie van de S.N.N.

Percentage slagen

De basisslagen op wedstrijd-technische wijze uitvoeren. Tijdslimiet is 100 seconden, gemiddelde snelheid per techniek is 1 per seconde. Toegestane mispakkingen = 8% (8 keer). Het laten vallen van de nunchaku = 3%