

Schakelkata 1 t/m 5

Voordat begonnen wordt met de schakelkata dient een tweede nunchaku, aan de buikzijde, tussen de band en het lichaam met het touwtje naar beneden te worden geklemd!

1. openingsceremonie; zijwaartse grip maken aan de rechterzijde van het lichaam, terwijl je naar voren blijft kijken, nunchaku openen voor de borst;
2. rechts terugstappen, nunchaku naar 2^e basishouding met rechts;
3. rechts instappen, maak 2^e neerwaartse slag met rechts;
4. links instappen, maak 2^e neerwaartse slag met links;
5. rechts instappen, maak 1^e zijwaartse slag met rechts;
6. 90°-draai linksom (op "ballen" van de voeten), tegelijk 3^e opwaartse slag met links, uitkomen met het linkerbeen voor;

concentratiemoment

7. 2^e variatieslag met links, blijf staan;
8. nunchakudeel in de rechterhand over het hoofd halen, rechts instappen, maak 2^e zijwaartse slag met rechts;
9. nunchakudeel in de linkerhand over het hoofd halen, rechts 3^e opwaartse slag, links bij stappen naar parallelstand;

concentratiemoment

einde eerste schakelkata

10. rechts instappen, maak 6^e neerwaartse slag met rechts;
11. 360°-draai linksom (plaats eerst de linkervoet achterlangs voorbij het standbeen, blijf daarbij over je rechter schouder kijken, "ballen" van de voeten neerzetten, doordraaien en slag maken), uitkomen met het linkerbeen voor;
12. direct 3^e neerwaartse slag met links maken;
13. rechts instappen, maak 2^e zijwaartse slag met rechts, nunchakudeel in de linkerhand over het hoofd halen;
14. 360°-draai linksom (plaats eerst de linkervoet achterlangs voorbij het standbeen, blijf daarbij over je rechter schouder kijken, "ballen" van de voeten neerzetten, doordraaien en slag maken), uitkomen met het linkerbeen voor;
15. direct 3^e neerwaartse slag met links maken;
16. nunchakudeel in de rechterhand over het hoofd halen ter hoogte van de elleboog;
17. 180°-draai rechtsom (met het rechterbeen), maak tegelijk 4^e zijwaartse slag met rechts, uitkomen in parallelstand;
18. nunchaku verwerken onder de rechter oksel;
19. maak 8^e neerwaartse slag met rechts, meteen tasthand voor de borst brengen;

einde tweede schakelkata

20. rechts instappen, nunchaku geklemd onder de rechteroksel, judorol over rechterschouder, met het linkerbeen voor uitkomen;
21. direct 2^e opwaartse slag maken met links, tegelijk rechts bijstappen tot parallelstand;
22. nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin;
23. drie maal achtdraaiing met rechts (met strakke pols), rechterzijde neerwaarts beginnen, bij het einde van de beweging duidelijk uitslaan naast het lichaam;
24. nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin;
25. rechts terugstappen, maak met links het 6^e blok, linker nunchakudeel horizontaal;
26. maak met rechts het 6^e blok naast je lichaam, linkerhand ter hoogte van de navel, rechterhand ter hoogte van het rechter dijbeen;
27. rechts bijstappen naar parallelstand, maak 23^e fragment met rechts (nunchaku vrij van het lichaam);
28. links instappen, maak 5^e opwaartse slag met links;
29. rechts instappen, maak 7^e opwaartse slag met rechts;
30. maak 4^e fragment met links, links bijstappen naar parallelstand;
31. 12^e fragment, nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin;

concentratiemoment

einde derde schakelkata

32. maak een korte 3^e opwaartse slag met rechts direct zijwaartse slag naar het hoofd met rechts, maak 17^e fragment met rechts;
33. nunchaku controleren achter de rug;
34. met het linkerbeen 90°-draai rechtsom instappen tot parallelstand, direct 19^e fragment met rechts;
35. nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin, vervolgens aanvalshouding rechterhand voor de linkerhand;
36. rechts instappen, maak 1^e neerwaartse slag met rechts;
37. links instappen, maak 2^e neerwaartse slag met links;
38. rechts instappen, maak 3^e neerwaartse slag met rechts;
39. links instappen, maak 4^e neerwaartse slag met links;
40. links terugstappen, maak 1^e neerwaartse slag met rechts;
41. rechts terugstappen, maak 2^e neerwaartse slag met links;
42. links terugstappen, maak 3^e neerwaartse slag met rechts;
43. rechts terugstappen, maak 4^e neerwaartse slag met links;
44. met het rechterbeen 90°-draai rechtsom terugstappen tot parallelstand, direct 3^e zijwaartse slag met rechts;

einde vierde schakelkata

45. met de rechterhand de tweede nunchaku pakken uit de band, beide nunchaku's uittrekken op de bovenarmen;
46. rechts instappen, maak een neerwaartse slag met rechts, airstop op schouderhoogte en terug naar 1^e basishouding met rechts;
47. links instappen, maak een neerwaartse slag met links, airstop op schouderhoogte en terug naar 1^e basishouding met links;
48. rechts instappen, maak zijwaartse slag met rechts, airstop op schouderhoogte voor het lichaam en terug naar 1^e basishouding met rechts;
49. links instappen, maak zijwaartse slag met links, airstop op schouderhoogte voor het lichaam en terug naar 1^e basishouding met links;
50. rechts bijstappen naar parallelstand, sla beide nunchaku's naar beneden, direct drie maal een achtdraaiing (met strakke pols) met beide nunchaku's door elkaar heen met rechterarm boven, neerwaarts naast het lichaam uitslaan, de bovenarmen aantikken, gelijktijdig uitkomen in 3^e basishouding met rechts en links;
51. hoofd naar links draaien, 90°-draai linksom met rechts instappen, lassoslag maken boven het hoofd met rechts, linkerbovenbeen aantikken uitkomen in 1^e basishouding met rechts;
52. links instappen, lassoslag maken boven het hoofd met links, rechterbovenbeen aantikken en uitkomen in 1^e basishouding met links;
53. met het rechterbeen 180°-draai rechtsom, gelijktijdig met beide nunchaku's evenredig een lassoslag boven het hoofd linksom, uitslaande beweging maken tot de nunchaku's aan de rechterzijde van het lichaam een airstop maken, linkerbeen staat voor;
54. rechts instappen, gelijktijdig met beide nunchaku's evenredig een lassoslag boven het hoofd rechtsom, uitslaande beweging maken tot de nunchaku's aan de linkerzijde van het lichaam een airstop maken, rechterbeen staat voor;
55. de linkervoet achter rechervoet plaatsen en met rechts schuin wegstappen naar rechtsachter, gelijktijdig met beide nunchaku's evenredig een lassoslag boven het hoofd linksom, uitslaande beweging maken, tot de nunchaku's aan de rechterzijde van het lichaam hangen, linkerbeen staat voor;
56. de rechter nunchaku over de linker heen slaan naar de linkerzijde van het lichaam, met beide nunchaku's een halve achtdraaiing totdat de rechterhand aan de rechterzijde en de linkerhand aan de linkerzijde van het lichaam is, vervolgens gaan de beide nunchaku's door tot boven het hoofd waar beide armen gekruist worden, rechts boven rechts instappen, beide nunchaku's diagonaal neerwaarts door slaan (rechterhand boven) totdat de rechterhand aan de rechterzijde en de linkerhand aan de linkerzijde van het lichaam is, beide armen zijn gestrekt zijwaarts parallel aan de schouders;

57. beide nunchaku's pakken in pookgrip, nunchaku's gaan zijwaarts langs het lichaam, parallel aan de benen, touwtje boven;
58. links bijstappen tot parallelstand, gelijktijdig beide nunchaku's opzwaaien en beide delen pakken in de rechterhand en de linkerhand ter hoogte van de buik en
59. slotceremonie.