

Wedstrijdkata

1. openingsceremonie;
 2. rechts instappen, diagonaalslag met airstop en diagonaalslag in dezelfde lijn terug (nunchaku mag geen contact met het lichaam maken);
 3. links instappen, 5^e opwaartse slag;
 4. rechterarm over het hoofd halen, rechts instappen, 2^e zijwaartse slag;
 5. rechterhand verwerken tot pookgrip, maak lanceerstap, maak direct een veegslag (borstgericht) waarbij de hand net iets voor het lichaam blijft, tasthand voor de borst;
 6. links bijstappen, maak tegelijk een grip, onderlangs verwerken naar tsuki, links instappen, maak tsuki naar de keel, rechterhand ter hoogte van de borst, geef kiai!
- rustpunt
7. gezichtsveld naar rechts, 90°-draai rechtsom (uit de heup op de ballen van de voeten), recht naar voren stappen met de rechtervoet, direct 18^e fragment met rechts;
 8. maak een korte opening (tot de nunchaku horizontaal is, niet uitduwen) achter de rug, zet direct het 12^e fragment in;
 9. 180°-draai linksom (draai wanneer de rechterhand over het hoofd gaat), linkervoet verplaatsen voor balans, 3^e neerwaartse slag;
 10. rechts instappen, 8^e neerwaartse slag;
 11. maak lanceerstap, maak tegelijk met rechts een neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen), vuist boven de wreef en nunchaku 90°, tasthand voor de borst;
- rustpunt
12. 135°-draai linksom (rechts instappen, linkervoet is het draaipunt), maak neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen);
- concentratiemoment
13. maak met links lanceerstap, breng de nunchaku met sakon naar de borst, maak met rechts een slag vanaf de borst (hoofdgericht), controleren ter hoogte van de linkerschouder (linkerhand schuin voor de schouder);
 14. breng de nunchaku boven het hoofd, 90°-draai linksom vanuit de heup (op de ballen van de voeten), gezichtsveld naar links, rechts instappen, direct 1^e zijwaartse slag;
 15. breng de linkerhand op de rechterelleboog, 360°-draai linksom (plaats eerst de linkervoet achterlangs voorbij het standbeen, "ballen" van de voeten neerzetten, doordraaien), maak een schuine 3^e neerwaartse slag, controleren naast de rechter schouder;
 16. rechts instappen, 2^e voorwaartse slag (recht naar voren), controleren achter de rug;
 17. 45°-draai rechtsom, parallelstand, verwerk de nunchaku onder de oksel;
- rustpunt
18. rechts instappen, maak 23^e fragment;
 19. links instappen, 5^e opwaartse slag;
 20. 180°-draai rechtsom (de linkervoet is het draaipunt), maak in de draai een zijwaartse slag direct gevolgd door een neerwaartse slag, rechtervoet staat achter;
 21. maak lanceerstap, neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen);
- rustpunt
22. 90°-draai linksom naar parallelstand, nunchaku in pookgrip (rechts verticaal);
 23. maak met de rechterhand anderhalve draai (horizontaal op borsthoogte) naar links, controleren (afklemmen) op de heup (meedraaien vanuit de heup);
 24. maak met de rechterhand anderhalve draai (horizontaal op borsthoogte) naar rechts, controleren (vangen) achter de rug;
- concentratiemoment
25. rechts instappen, 2^e opwaartse slag;
 26. kijk over de linkerschouder, 180°-draai snel linksom (de rechtervoet is het draaipunt), 1^e opwaartse slag tijdens de draai maken (slag en stap gelijk), linkervoet in een strakke lijn naar parallelstand, geen nadruk op de landing van de voet;
 27. slotceremonie.