

Kata blok

1. openingsceremonie;
2. rechts instappen, rechterdeel van de nunchaku gekleefd aan de rechteronderarm diagonaal iets voor en boven het hoofd als blok plaatsen, onder het diagonale deel door kijken;
3. links instappen, linkerdeel van de nunchaku gekleefd aan de linkeronderarm, verticaal ter hoogte van het hoofd, als blok plaatsen;
4. linksom 90°-draai maken, draai om het rechterbeen naar parallelstand, met de nunchaku gekleefd aan de linkeronderarm een ruime diagonale pareerbeweging maken eindigend naast het lichaam;
5. rechts instappen, met de nunchaku gekleefd aan de rechteronderarm een ruime diagonale pareerbeweging maken eindigend naast het lichaam;
6. links instappen, met links een tsuki maken naar de keel, geef kiai!

rustpunt

7. pose, nunchaku horizontaal geopend boven het hoofd, rechterhand achter en iets lager dan de linkerhand die voor is;
8. 90°-draai linksom, met de nunchaku gekleefd aan de linkeronderarm een ruime diagonale pareerbeweging maken, parallelstand, direct de nunchaku in aanvalshouding brengen, rechterhand voor;

concentratiemoment

9. rechts instappen en met rechterdeel van de nunchaku een pareerbeweging, van buiten naar binnen, uitvoeren ter hoogte van de borst, in het centrum de beweging afstoppen;
10. links instappen en met linkerdeel van de nunchaku een pareerbeweging, van buiten naar binnen, uitvoeren ter hoogte van de borst, in het centrum de beweging afstoppen;
11. rechts instappen en met rechterdeel van de nunchaku een pareerbeweging, van buiten naar binnen, uitvoeren ter hoogte van de borst, in het centrum de beweging afstoppen;
12. kijken over linker schouder, 180°-draai linksom, nunchaku openen, parallelstand;

rustpunt

13. rechts instappen, met open nunchaku het hoofd van de tegenstander vangen, naar je toe trekken en direct een kopstoot geven (houd de nunchaku op dezelfde hoogte, niet naar beneden trekken);
14. linkerdeel van de nunchaku vrijmaken en met rechterdeel (gekleefd aan de rechteronderarm) een slag geven naar het hoofd, eerst met links en dan met rechts schuin naar achteren stappen, controleren;
15. pose, nunchaku horizontaal geopend boven het hoofd, rechterhand achter en iets lager dan de linkerhand die voor is brengen boven het hoofd, vervolgens beide delen in rechterhand brengen, direct met rechts instappen, een zijwaartse slag hoofdgericht maken;
16. 180°-draai linksom naar parallelstand, de nunchaku gesloten, horizontaal voor de borst controleren;

concentratiemoment

17. met beide delen van de nunchaku, gekleefd aan de linkeronderarm, een blok maken (touwtje in de hand);
18. 90°-draai linksom, ruime diagonale pareerbeweging met links maken, rechterhand bij de borst, verwerken onder de linkeroksel, direct rechts instappen met een verticaal gesloten blok (rechterhand boven, linkerhand onder), nunchaku openen voor de borst;

concentratiemoment

19. nunchaku 180°-draaien, links bijstappen, nunchaku openen, parallelstand;
20. rechts instappen, 6^e blok (rechterhand boven, rechterdeel van de nunchaku is horizontaal);
21. 180°-draai linksom naar parallelstand, 1^e blok rechts, kijk onder nunchaku door naar rechts;
22. rechts instappen, 10^e blok schuin boven het hoofd;
23. links bijstappen, nunchaku openen;

24. slotceremonie.