

## kata Shodan

1. openingsceremonie;
  2. rechts instappen, met rechts diagonaalslag met controledraai van rechts naar links, ter hoogte van de linkerheup in pookgrip vangen met de linkerhand;
  3. links instappen, maak een kleefblok met linker onderarm ter hoogte van het bovenbeen;
  4. links terugstappen naar parallelstand, open de nunchaku voor de borst;
  5. links instappen, met rechts opwaartse slag maken, handenwissel van met rechts het losse deel in pookgrip nabij het touwtje;
  6. rechts instappen, rechts een slag naar de zijkant van het hoofd maken, linker deel in pookgrip vast houden;
  7. rechts terugstappen, 180°-draai rechtsom, rechterhand over het hoofd halen, linkerhand wisselt van grip, rechts een slag naar de zijkant van het hoofd maken, linker deel ter hoogte van de borst;
  8. links bijstappen naar parallelstand, rechterhand naar de borst terughalen, rechts grip;
  9. rechts instappen, 2e neerwaartse slag met rechts maken;
  10. links instappen, 3e neerwaartse slag met links maken;
- concentratiemoment
11. rechterhand over het hoofd halen, 135°-draai rechtsom op de ballen van de voeten; 4e neerwaartse slag met rechts;
  12. links instappen, 5e opwaartse slag diagonaal met links maken;
  13. rechts instappen, rechts zijwaarts uitslaan, maak direct 3e neerwaartse slag met rechts;
  14. links instappen, 3e verlengslag met links maken;
  15. rechts instappen, 8e neerwaartse slag met rechts maken;
- rustpunt
16. kijk over de linkerschouder, 90°-draai linksom op de ballen van de voeten, linkerhand als tasthand voor de borst;
  17. rechts instappen, 2e neerwaartse slag, handenwissel, vang met rechts het losse deel in pookgrip nabij het touwtje;
  18. rechts terugstappen naar parallelstand, rechterhand binnendoor verwerken, open met kracht de nunchaku voor de borst in pookgrip met de handen nabij het touwtje;
  19. rechts instappen, maak een dubbelhandige slag met beide delen van boven naar beneden, geef kiai!
  20. sluit de nunchaku in pookgrip nabij het touwtje in de rechterhand, 180°-draai rechtsom, maak met rechts een blok ter hoogte van je rechter bovenbeen, kijk naar het blok;
  21. rechterhand voor de borst brengen, maak handrotatie met rechts, vang met links het losse deel in pookgrip;
  22. linkerhand binnendoor verwerken, links instappen, maak tsuki naar de keel, rechterhand ter hoogte van de borst, geef kiai!
- rustpunt
23. kijk over de rechter schouder, 135°-draai rechtsom, laat het rechter deel van de nunchaku los, achtdraaiing met links in pookgrip verwerken naar gewone grip, 4e neerwaartse met links;
  24. rechts instappen, maak met rechts 23e fragment, vang de nunchaku met links in pookgrip;
  25. linkerhand voor de buik brengen, nunchaku overpakken in de rechterhand, maak lassoslag boven het hoofd en sla zijwaarts uit naar rechts, stap gelijktijdig met links bij naar parallelstand, losse deel terug voor de borst brengen en rechts instappen, maak 4e voorwaartse slag met rechts;
- concentratiemoment
26. rechts instappen, 18e fragment, 12e fragment met rechts starten, gelijk 180°-draai linksom op de ballen van de voeten, rechts instappen, met rechts slag maken met extra handrotatie, airstop;

27. links instappen, maak vanaf rechts lassoslag met rechts, direct gevolgd door 2e zijwaartse slag;
28. links een hele stap terugstappen, links zijwaarts uitslaan naar links, 1e zijwaartse slag terug;
29. rechts terugstappen naar parallelstand, 2e opwaartse met rechts maken, opvangen onder de rechteroksel en controleren;
30. rechterhand pakt het gevangen deel in pookgrip, 8e zijwaartse slag met rechts;
31. linkerhand over het hoofd halen, rechterhand pakt over naar gewone grip, de nunchaku uitdrukken voor de borst;
32. slotceremonie.