



NUNCHAKU PIJNACKER

GELEBAND EISEN (5e KUY)

Tempo draaien

40x in 30 sec. grippen

Basis slagen

6 Neerwaartse 7 Opwaartse 4 Zijwaartse 3 Variatie 4 Voorwaartse

Basiscombinatie 1

groeten
1e neerw. slag
1e opw. slag
1e zijw. slag
1e var. slag
1e voorw. slag
afgroeten

Basiscombinatie 2

groeten
2e neerw. slag
2e opw. slag
2e zijw. slag
2e var. slag
2e voorw. slag
afgroeten

1e Schakelkata:

- 1) Groetceremonie
- 2) openen links/rechts, zijwaartse grip(zonder te kijken), openen, rechts stap terug.
- 3) 2e neerwaartse slag, rechts instappen.
- 4) 2e neerwaartse slag, links instappen.
- 5) 1e zijwaartse slag, rechts instappen.
- 6) kwartslag draai linksom, nunchaku ophalen op linker boven arm.
- 7) 2e variatie slag.
- 8) 2e zijwaartse slag, rechts instappen.
- 9) rechts opwaarts uittrekken, links bijstappen.
- 10) slotceremonie.