



# NUNCHAKU PIJNACKER

## Kata blok

- 01) Groet ceremonie.
- 02) Nunchaku openen vanaf de borst
- 03) Rechts instappen, gelijktijdig rechterdeel van de nunchaku evenredig aan de rechteronderarm schuin boven het hoofd als blok plaatsen. Kijken door beide nunchaku-delen.
- 04) Links instappen, gelijktijdig rechterdeel van de nunchaku evenredig aan de linkeronderarm verticaal, ter hoogte van het hoofd, als blok plaatsen.
- 05) Linksom kwartslag-draai maken en met de linkeronderarm-blok een denkbeeldige steekaanval ter hoogte van de buik pareren. Voeten staan op een lijn.
- 06) Rechts instappen, met rechteronderarm-blok een denkbeeldige steekaanval ter hoogte van de buik pareren.
- 07) Links instappen, met linker-nunchaku-deel een tsuki plaatsen naar de keel. Met KIAI !
- 08) Pose
- 09) Kwartslag draai linksom, met linker-onderarm-blok een pareerbeweging maken ter hoogte van de buik en direct de nunchaku in aanvalshouding brengen. Voeten staan op een lijn.
- 10) Rechts instappen en met rechterdeel van de nunchaku een pareerbeweging uitvoeren ter hoogte van de buik.
- 11) Links instappen en met linkerdeel van de nunchaku een pareerbeweging uitvoeren ter hoogte van de buik.
- 12) Idem als nr. 10
- 13) Kijken over de linkerschouder, 180 grd. draai maken, nunchaku openen, voeten staan op een lijn.
- 14) Rechts instappen, met open nunchaku het hoofd van de tegenstander vangen, naar je toe trekken en direct een kopstoot geven.
- 15) Linkerdeel van de nunchaku vrijmaken en met rechterdeel (parallel aan de rechter-onderarm) een slag geven naar het hoofd en vervolgens links/rechts schuin naar achteren stappen.
- 16) Controleren.
- 17) Nunchaku in posse brengen boven het hoofd, vervolgens beide delen in rechterhand brengen, met rechts instappen en een zijwaartse slag richting het hoofd geven.
- 18) 180 grd. draai en de nunchaku gesloten, horizontaal, voor de borst controleren. Handen achter de nunchaku. (Linkerhand is onder).
- 19) Beide delen van de nunchaku brengen tot linker-onderarm-blok. (Touwtje is bij je hand).
- 20) Kwartslag-draai linksom, pareerbeweging, verwerken onder de linker-oxsel en direct uitstappen met een verticale gesloten blok. (Rechterhand is boven, linkerhand is onder).
- 21) Nunchaku 180 grd. draaien, links bijstappen en openen. Voeten staan op een lijn.
- 22) Rechts instappen, hoge horizontale blok rechts. (Rechterhand boven, rechterdeel van de nunchaku is horizontaal).
- 23) 180 grd. draai linksom, 90grd. blok aan rechterzijde. Kijk door beide nunchaku-delen. Voeten staan op een lijn. De knieën zijn iets gebogen.
- 24) Rechts instappen, lineaal-blok schuin boven het hoofd. (Vingers zijn gesloten).
- 25) Links bijstappen, nunchaku openen voor de borst.
- 26) Slotceremonie.