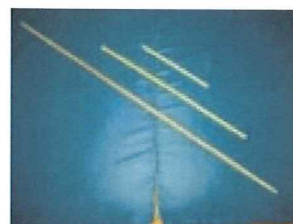




Bo Kata

Shuji no kon sho



Rei



Kamae



Kamae



Kamae



Jodan uchi



Ushiro tsuki



Mae de tsuki



Gedan uke



Gedan tsuki



Mamori



Mamori



Jodan uchi



Soto uke



Voorbereiding Jodan uchi



Jodan uchi



Soto uke



Voorbreiding Jodan uchi



Jodan uchi



Soto uke



Voorbereiding Jodan uchi



Jodan uchi



Soto uke



Hikkake



Jodan uchi



Soto uke



Voorbereiding Gedan uke



Gedan uke



Gedan tsuki



Harai uke



Jodan uchi



Soto uke



Slag met achter kant Jodan



Voorbereiding Yoko uchi



Tsuru ashi



Yoko uchi



Hikkake



Jodan uchi



Nuki tsuki



Soto uke



Waki kamae



Naore



Rei