



Nunchaku kihon gumite

- | | |
|--|---|
| 1. Honte uchi gumite
Aanval tanto tsuki chudan. | Rechts voor, hon gamae, honte uchi gamae, yoko uchi tegen standbeen, honte uchi op arm/schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 2. Gyakute uchi gumite
Aanval tanto tsuki chudan. | Rechts voor, hon gamae, rechts voorlangs stappen gyakute uchi gamae, gyakute uchi standbeen, doorstappen yoko uchi chudan, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 3. Soto surechigai uchi gumite
Aanval tanto tsuki chudan. | Rechts voor, ushiro gamae, rechts voorlangs stappen, Yoko uchi tegen standbeen, 360° doordraaien yoko uchi chudan, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 4. Uchi surechigai uchi gumite
Aanval tanto tsuki chudan. | Rechts voor, mae hikitori no gamae, links voorlangs stappen, yoko uchi tegen standbeen, 360° doordraaien yoko uchi chudan, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 5. Uchi furiage uchi gumite
Aanval tanto jodan uchi. | Rechts voor, ushiro gamae, rechts uitstappen, dan kruispas gyaku ho aya furi; opwaartse figuur 8, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 6. Soto furiage uchi gumite
Aanval tanto jodan uchi. | Rechts voor, mae hikitori no gamae, links voorlangsstappen, eerst indraaien dan terug gyaku ho aya furi; opwaartse figuur 8, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki. |
| 7. Uchi otoshi gumite
Aanval mae geri. | Rechts voor, hon gamae, honte uchi gamae, honte uchi op mae geri, honte uchi op arm/schouder. Hon gamae voor nobashi zuki (bijna zelfde als 1). |
| 8. Gedan harai-uchi gumite
Aanval mae geri. | Rechts voor, hon gamae, rechts voorlangs stappen gyakute uchi gamae, gedan harai uchi op mae geri, yoko uchi chudan, honte uchi schouder. Hon gamae voor nobashi zuki (bijna zelfde als 2). |
| 9. Honte uchi gumite
Aanval tsuki chudan. | Rechts voor, hon gamae, nagashi naar links (l-r), honte uchi gamae, honte uchi op arm, honte uchi op schouder. Hon gamae voor nobashi zuki (bijna zelfde als 1). |
| 10. Gyakute uchi gumite
Aanval tsuki chudan. | Rechts voor, hon gamae, r-l kruispas gyakute uchi gamae, gyakute uchi op arm, yoko uchi schouder, honte uchi schouder. |
| 11. Uchi mawari ushiro uchi gumite
Aanval vastpakking rechts rechterschouder. | Shizentai, hon gamae (ingedraaid), l-r opzij onder arm doorstappen, uchi tegen standbeen, honte uchi schouder. |
| 12. Soto mawari ushiro uchi gumite
Aanval vastpakking rechts rechterschouder. | Shizentai, hon gamae, rechtsom draaien, soto mawari ushiro uchi tegen standbeen, honte uchi schouder. |