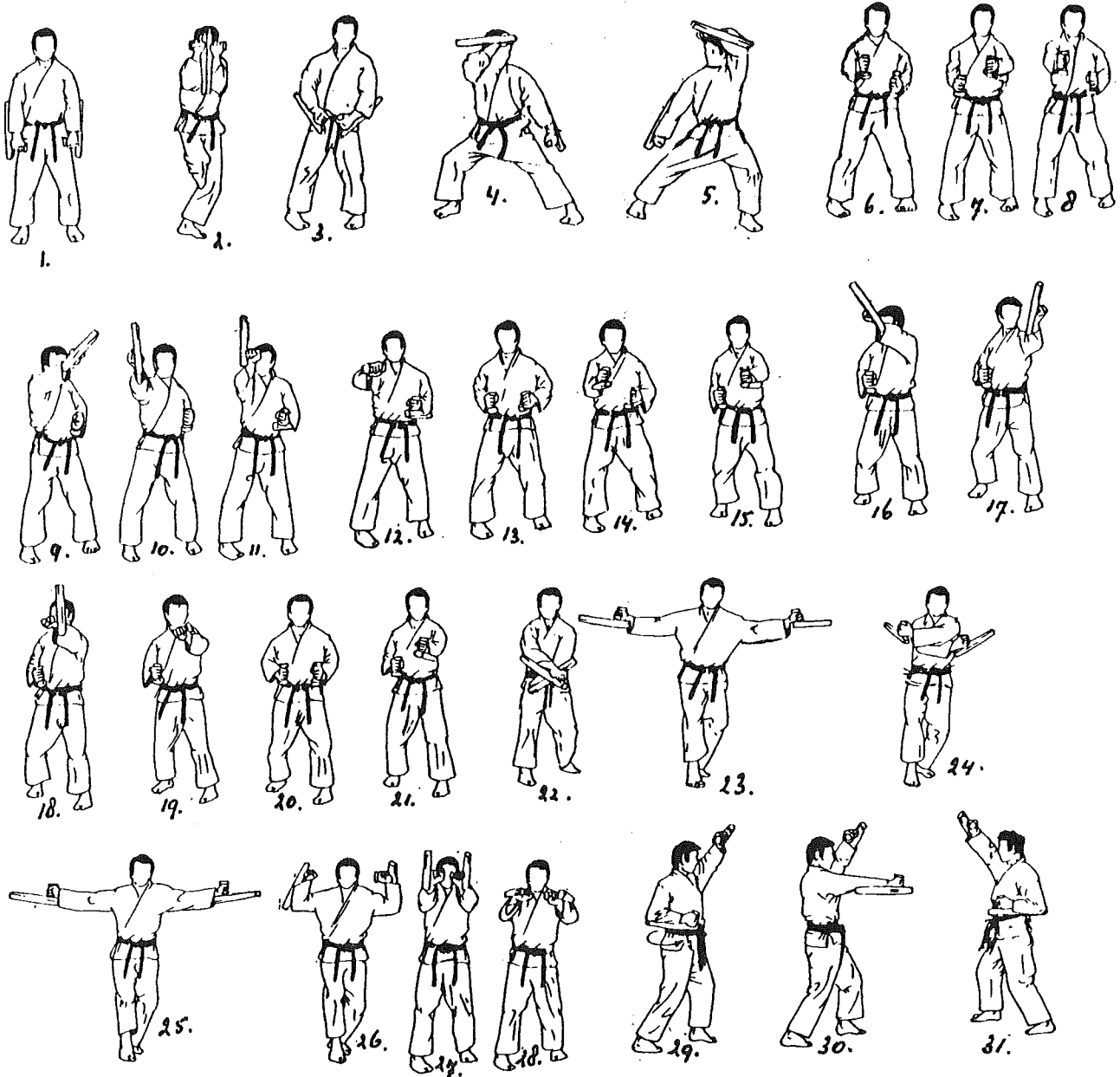
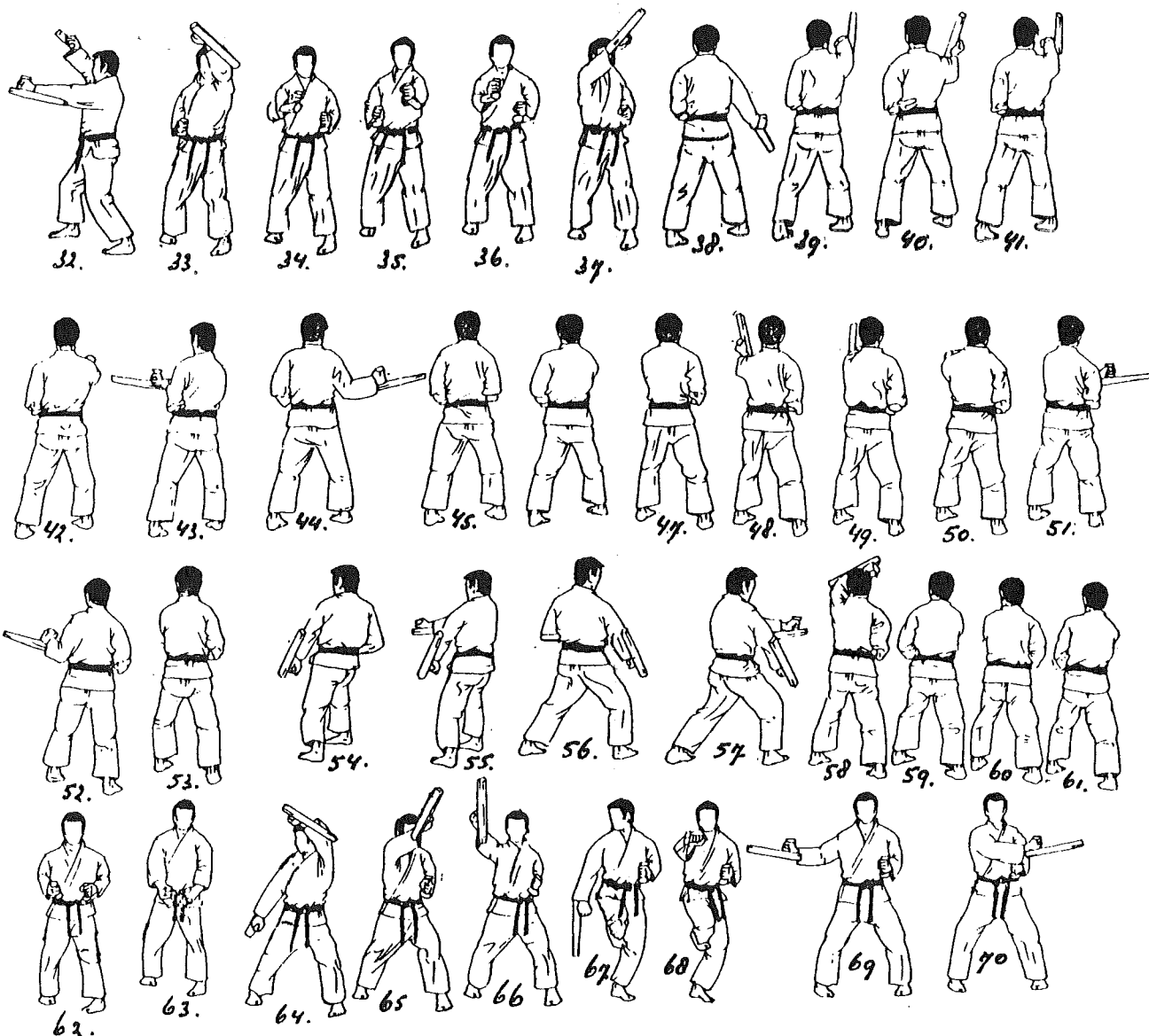


Kata: Hamahiga no Tonfa.

Koshi Hiki-terugtrekken naar heup.
Katsugi Hikitori-terugflippen op
arm

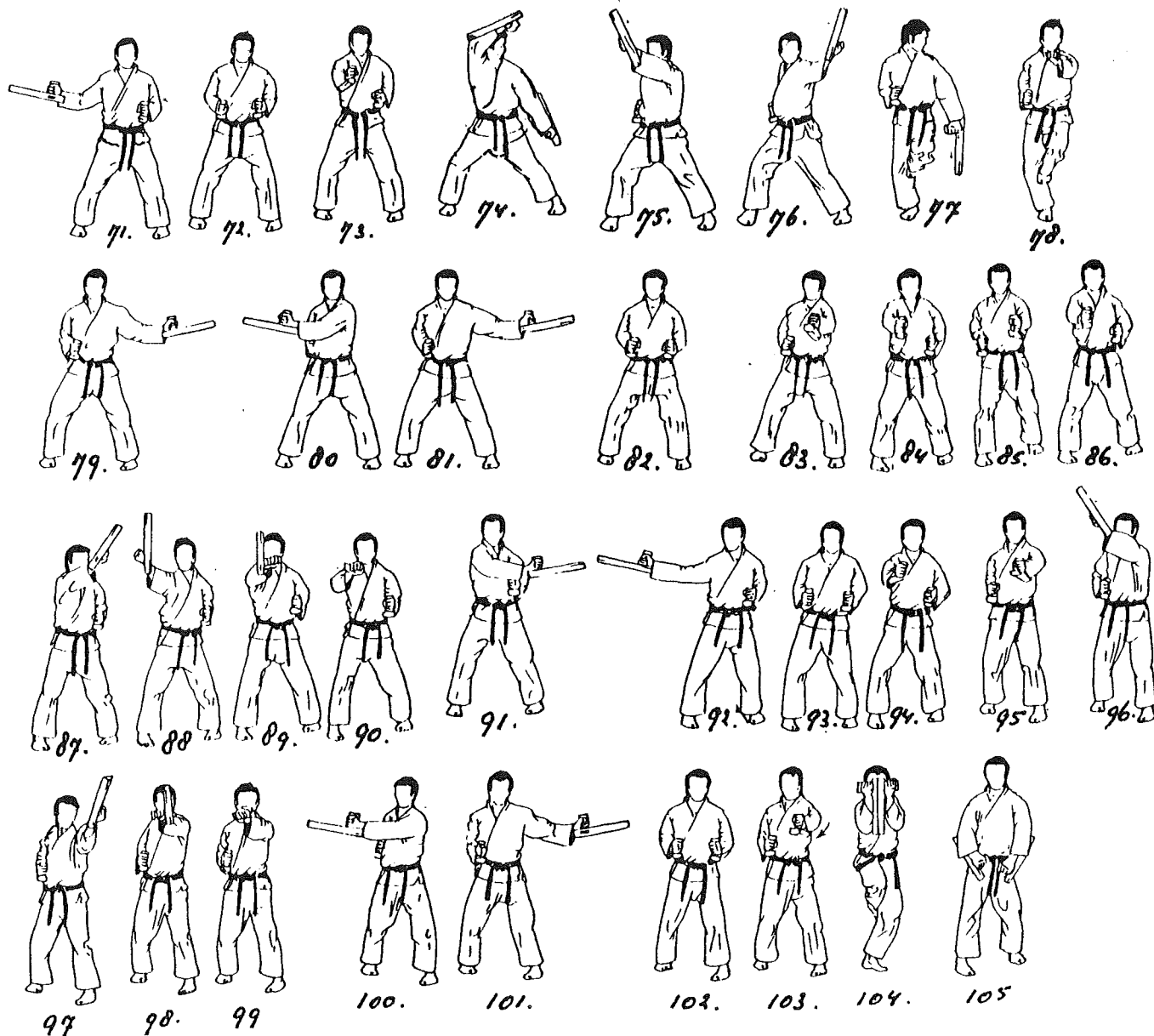


- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. Kamae | 18. L. jodan uchi |
| 2. Hasami uke | 19. L. Katsugi Hikitori |
| 3. Gedan Kakiwake uke | 20. L. Koshi Hiki |
| 4. L.gedan barai | 21. L. chudan oi tsuki |
| R. jodan uke | 22. gedan juji uke |
| 5. R. gedan barai | 23. Morotte soto yoko uchi |
| L. jodan kamae | 24. Morote uchi yoko uchi |
| 6. R. chudan oi tsuki | 25. Morote soto yoko uchi |
| 7. L. chudan gyaku tsuki | 26. voorbeweging voor 27 |
| 8. R. chudan oi tsuki | 27. Morote jodan uchi |
| 9. R. uchi uke | 28. Katsugi Hikitori |
| 10. R. soto uke | 29. L. age uke |
| aya furi. fig. 8. | 30. R. chudan gyaku tsuki |
| 11. R. jodan uchi | 31. R. age uke |
| 12. R. Katsugi Hikitori | |
| 13. R. Koshi hiki | |
| 14. R. chudan oi tsuki | |
| 15. L. chudan oi tsuki | |
| 16. L. uchi uke | |
| aya furi. fig.8. | |
| 17. L. soto uke | |



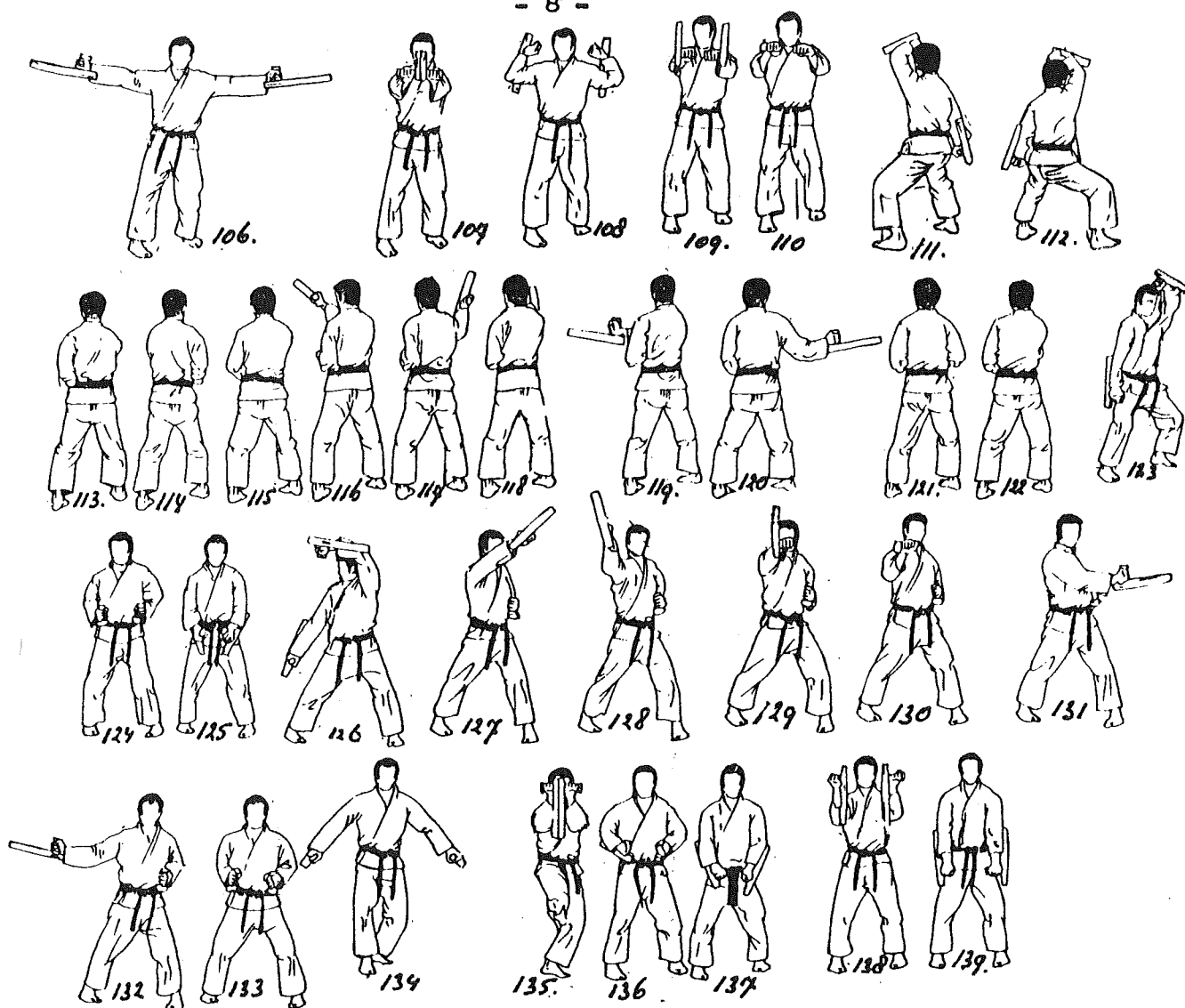
32. L. chudan gyaku tsuki
33. L. age uke
34. R. chudan gyaku tsuki
35. L. chudan oi tsuki
36. R. chudan gyaku tsuki
37. R. jodan yoko uchi
38. R. gedan yoko uchi
39. R. jodan uchi
40. Katsugi Hikitori
R. uchi uke
41. R. soto uke aya furi. fig.8
42. R. jodan uchi. Katsugi Hikitori
43. R. uchi yoko uchi
44. R. soto yko uchi
45. R. Koshi Hiki
46. R. chudan oi tsuki
47. L. chudan oi tsuki
48. L. uchi uke
49. L. soto uke aya furi. fig.8
50. L. jodan uchi. Katsugi Hikitori
51. L. uchi yoko uchi
52. L. soto yoko uchi
53. L. Koshi Hikitori. L. chudan tsuki
54. L. gyaku gedan barai
55. R. chudan oi tsuki

56. R. gedan barai
57. L. chudan gyaku tsuki
58. L. age uke
59. R. chudan gyaku tsuki
60. L. chudan oi tsuki
61. R. chudan gyaku tsuki
62. Koshi hiki
63. Gedan kakiwake uke
64. R. gedan barai
L. jodan uke
65. R. uchi uke aya furi. fig.8
66. R. soto uke
67. R. gedan uke
68. R. Katsugi Hikitori
69. voorbeweging voor 70
70. R. uchi yoko uchi



71. R. soto yoko uchi
72. R. Koshi Hikitori
73. R. chudan tsuki
74. L. gedan barai
R. jodan uke
75. L. uchi uke aya furi. fig. 8
76. L. soto uke
77. L. gedan uke
78. L. Katsugi Hikitori
79. voorbereiding voor 80
80. L. uchi yoko uchi
81. L. soto yoko uchi
82. L. Koshi Hikitori
83. L. chudan tsuki
84. R. chudan oi tsuki
85. L. chudan gyaku tsuki
86. R. chudan oi tsuki
87. R. uchi uke aya furi. fig. 8
88. R. soto uke
89. R. jodan uchi
90. R. Katsugi Hikitori
91. R. uchi yoko uchi
92. R. soto yoko uchi
93. R.R. Koshi Hikitori

94. R. chudan tsuki
95. L. chudan oi tsuki
96. L. uchi uke aya furi. fig. 8
97. L. soto uke
98. L. jodan uchi
99. L. Katsugi Hikitori
100. L. uchi yoko uchi
101. L. soto yoko uchi
102. L. koshi Hikitori
103. L. chudan tsuki
104. Hasami uke
105. gedan kakiwake uke



106. Morote soto yoko uchi
107. Morote uchi yoko uchi
Morote gyaku mawashi uchi
108. voorbereiding voor 109
109. Morote jodan uchi
110. Morote Katsugi Hikitori
111. R. gedan barai
L. jodan uke
112. L. gedan barai
R. jodan uke
113. R. chudan oi tsuki
114. L. chudan gyaku tsuki
115. R. chudan oi tsuki
116. R. uchi uke aya furi. fig. 8
117. R. soto uke
118. R. jodan uchi
R. Katsugi Hikitori
119. R. uchi yoko uchi
120. R. soto yoko uchi
121. R. Koshi Hikitori
122. R. chudan tsuki
123. R. gedan barai
L. jodan uke
124. Koshi hiki
125. gedan kakiwake uke

126. R. gedan barai
L. jodan uke
127. R. uchi uke aya furi. fig. 8 2x !!
128. R. soto uke
129. R. jodan uchi
130. R. Katsugi Hikitori
131. R. uchi yoko uchi
132. R. soto yoko uchi
133. Koshi Hikitori
134. voorbereiding voor 135
135. Hasami uke
136. voorbereiding voor 137
137. Gedan kakiwake uke
138. Naore. Finish
139. Yamae.