

TONFA Kata Shodan

	Stellung	Technik	Griff/Mochi
1	Zeremonie		
2	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: Gedan-BARAI	Gyakute
3	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: JODAN HIRA-KAITEN UCHI	Gyakute
4	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: CHUDAN-OI-TSUKI	Gyakute
5	Wendung 180 Grad (im Uhrzeigersinn!) ZENKUTSU-DACHI rechts	rechts: GEDAN-BARAI	Gyakute
6	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: JODAN HIRA-KAITEN UCHI	Gyakute
7	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: CHUDAN-OI-TSUKI + KIAI!	Gyakute
8	Wendung 90 Grad nach links in ZENKUTSU-DACHI links	links: GEDAN-BARAI	Gyakute
9	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: JODAN HIRA-KAITEN UCHI	Gyakute
10	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: CHUDAN-OI-TSUKI + KIAI!	Gyakute
11	Wendung 180 Grad (im Uhrzeigersinn!) in ZENKUTSU-DACHI links	links: GEDAN-BARAI	Gyakute
12	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: JODAN HIRA-KAITEN UCHI	Gyakute
13	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: CHUDAN-OI-TSUKI + KIAI!	Gyakute
14	Zeremonie		