

# Ken no Kata

<b>Uke</b>	<b>Tori</b>
Kamae To	Kamae To
Tsuki	Afstand gelijk houden
Maki Uchi	Maki Uchi
Te Ura Gasumi	Ura Yokomen Uchi
Ura Yokomen / Ko Gasumi	Omote Yokomen Uchi
Omote Yokomen / Te Ura Gasumi	Ura Do Uchi
Ura Do Uchi / Ko Gasumi	Omote Do Uchi
Omote do Uchi	Ogasumi
In no Kamae	
Guaku Uchi	Hidari Gedan
Seigan no Kamae	Seigan no Kamae
Nogmaals complete kata doorlopen alleen wissel van rol	
Notto	