

## BO KATA

01. HEISOKU DACHI, BO A JOBB KÉZBEN, A TEST MELLETT FÜGGŐLEGESEN, A FOGÓ KÉZ TENYERE HÁTRAFELE NÉZ, MEGHAJLÁS;
02. BAL KOKUTSU DACHI, A BO A BAL LÁB ELŐTT FÜGGŐLEGESEN, BAL KÉZBEN A VÉGE, MÁSIK VÉGE A TALAJON;
03. A BO FELSŐ RÉSZÉT JOBBRA TOLNI – VÉDÉS EGYENES ZSÚRÁS ELLEN;
04. BAL ZENKUTSU DACHIBA LÉPVE A BO ALSÓ FELÉT ELŐRE LENDÍTENI – CSAPÁS LÁGYÉKRA;
05. A BO ALSÓ FELÉT VISSZALENDÍTVE BAL KOKUTSU DACHIBA LÉPNI, MAJD JOBB KÉZZEL RÁFOGNI A BO-RA;
06. SZÚRÁS GYOMORRA, MIÖZBEN A TESTSÚLY ISMÉT ELŐRE MOZDUL;
07. *TÁMADÓ 1 ÓRA IRÁNYÁBÓL FELSŐ CSAPÁSSAL TÁMAD*; BAL KOKUTSU DACHI 2 ÓRA IRÁNYÁBA HÁTRALÉPÉSSSEL, FELSŐ VÉDÉS;
08. SÚLYPONTEJTÉSSEL BAL RENOJI DACHI, KÖZBEN A VÉDŐ A BO-VAL A TÁMADÓ BO-JÁT LEÜTI;
09. EGYENES SZÚRÁS TOROKRA KÖVETŐ LÉPÉSSSEL;
10. *TÁMADÓ 11 ÓRA IRÁNYÁBÓL TÁMAD FELSŐ CSAPÁSSAL*; 4 ÓRA IRÁNYÁBA HÁTRALÉPVE BAL KOKUTSU DACHI, FELSŐ VÉDÉS;
11. VÍZSZINTESEN ÁTFORGATVA A BO-T OLDALSÓ CSAPÁS HALÁNTÉKRA, KÖZBEN JOBB ZENKUTSU DACHIBA CSÚSZIK A LÁB;
12. JOBB KÉZ ELŐRE CSÚSZTATÁSA A BO-N, SZÚRÁS HÁTRA ÉS LEFELÉ A BOKA MAGASSÁGÁBAN, 5 ÓRA IRÁNYÁBAN;
13. *TÁMADÓ 2 ÓRA IRÁNYÁBÓL TÁMAD ALSÓ SZÚRÁSSAL*; JOBB LÁBBAL HÁTRALÉPVE ALSÓ SÖPRÉS 3 ÓRÁIG, BAL ZENKUTSU DACHI;
14. A BO FÜGGŐLEGES ÁTFORGATÁSA;
15. BAL ZENKUTSU DACHI 2 ÓRA IRÁNYÁBAN, SZÚRÁS GYOMORRA KÖVETŐ LÉPÉSSSEL;
16. 360°-OS FORDULATTAL BALRA UGRÁSSAL JOBB ZENKUTSU DACHIBA ÉRKEZVE, KÖZBEN FOGÁS CSERÉVEL, JOBB OLDALSÓ CSAPÁS;
17. JOBB KÉZ ELŐRE CSÚSZIK A BO-N, SZÚRÁS HÁTRA 8 ÓRA IRÁNYÁBA A BOK MAGASSÁGÁBAN;
18. *TÁMADÓ 3 ÓRA IRÁNYÁBÓL TÁMAD ALSÓ SZÚRÁSSAL*; JOBB LÁBBAL HÁTRALÉPVE BAL ZENKUTSU DACHI, ALSÓ SÖPRÉS 4 ÓRÁIG;
19. FÜGGŐLEGES ÁTFORGATÁS;
20. BAL ZENKUTSU DACHI 3 ÓRA IRÁNYÁBAN, SZÚRÁS GYOMORRA KÖVETŐ LÉPÉSSSEL;
21. JOBB KÉZZEL VISSZAHÚZVA A BO-T RÁFOGÁS MINDKÉT VÉGÉRE, KÖZBEN FELEMELNI HÁTUL A NYAK MAGASSÁGÁIG;
22. 270°-OS FORDULATTAL 6 ÓRA IRÁNYÁBA JOBB KÉZBEN TARTVA A BO-T KÖRKÖRÖS CSAPÁS, A VÉGÉN A BO ISMÉT HÁTUL A NYAK MAGASSÁGÁBAN, KOKUTSU DACHI 6 ÓRA IRÁNYÁBAN;
23. ELŐRE EMELVE A BO-T 7 ÓRA IRÁNYÁBAN KOKUTSU DACHI, HÁTSÓ KÉZZEL FOGÁS CSERE;
24. BAL ZENKUTSU DACHI, SZÚRÁS TOROKRA 7 ÓRA IRÁNYÁBA;
25. BAL NEKO ASHI DACHIBA VISSZACSÚSZIK A LÁB, BO HÁTRAPÖRGETÉSE, „ZÁSZLÓRÚD-TARTÁS”;
26. ELŐRELÉPÉS JOBB RENOJI DACHIBA, JOBB KÉZ FOGÁCSERE, FELSŐ CSAPÁS;
27. BAL RENOJI DACHI, JOBB KÉZ A BO VÉGÉIG, BAL KÉZ A KÖZEPÉIG CSÚSZIK, BAL VÍZSZINTES ÜTÉS HALÁNTÉKRA;
28. JOBB RENOJI DACHI, BAL KÉZZEL ELENEDVE A BO-T JOBB KÉZZEL ALULRÓL HÁTRAFELE LENDÍTENI, MAJD FÜGGŐLEGES KÖRT LEÍRVA CSAPÁS FENTRŐL LEFELÉ HALÁNTÉKRA;
29. BAL OLDALRA VINNI A BO-T, BAL KÉZ VISSZAFOG A KÖZEPÉRE, EKKOR A BO 45°-OS SZÖGBEN HÁTRAFELE MUTAT, BAL FELSŐ CSAPÁS BAL ZENKUTSU DACHIBA;
30. JOBB LÁBBAL INDULVA ELSŐ KERESZTLÉPÉS, HÁTSÓ KERESZTLÉPÉS, „SOTTONKODÁS”, MAJD SZÚRÁS TOROKRA BAL ZENKUTSU DACHIBAN 9 ÓRA IRÁNYÁBAN;
31. 180°-OS FORDULAT BALRA, BAL LÁB HÁTRALÉPVE A BO-T VÍZSZINTESEN A FEJ FÖLÉ EMELNI, FORGATÁS, MAJD A BO MÁSIK VÉGÉRE ÁTFOGVA „SHOMEN” 3 ÓRA IRÁNYÁBAN;
32. BAL LÁB ELŐRECSÚSZIK BAL RENOJI DACHIBA, JOBB KÉZ A BO VÉGÉIG, BAL KÉZ A KÖZEPÉIG CSÚSZIK, BAL VÍZSZINTES ÜTÉS HALÁNTÉKRA;
33. BAL ZENKUTSU DACHI, BO ÁTPÖRGETÉSE BAL KÉZZEL , HOSSZÚ, MEGELŐZŐ EGYENES SZÚRÁS ELŐRE – A KÉT KÉZ A BO VÉGÉN MAJDNEM ÖSSZEÉR;
34. 180°-OS FORDULAT, BAL LÁB EGYHELYBEN MARAD, JOBB LÁB HÁTRALÉP, FELSŐ VÉDÉS 9 ÓRA IRÁNYÁBAN;

35. JOBB LÁB A BAL LÁB MÖGÖTT ELŐRE LÉP (KAKE DACHI), SZÚRÁS TOROKRA – A BAL KÉZ CSAVARODVA RÁSIMUL A BO-RA;
36. 180°-OS FORDULAT EGYHELYBEN, FELSŐ VÉDÉS 3 ÓRA IRÁNYÁBÓL ÉRKEZŐ TÁMADÁS ELLEN;
37. ELŐRE LÉPVE JOBB KOKUTSU DACHI, JOBB KÉZ A BO KÖZEPÉRE CSÚSZIK, BAL KÉZ ELENGETI, BAL KÉZZEL VISSZAFOGVA ÁTFORGATÁS ÉS OLDALSÓ CSAPÁS;
38. JOBB KOKUTSU DACHI, FELSŐ VÉDÉS;
39. ELŐRE LÉPVE BAL KOKUTSU DACHI, BAL KÉZ A BO KÖZEPÉRE CSÚSZIK, JOBB KÉZ ELENGETI, JOBB KÉZZEL VISSZAFOGVA ÁTFORGATÁS ÉS OLDALSÓ CSAPÁS;
40. BO-T JOBB KÉZZEL A JOBB VÁLL MÖGÉ FORGATNI, BAL KÉZZEL RÖGZÍTENI A JOBB KAR ALATT;
41. MEGISMÉTELNI A MOZDULATOT JOBB KÉZZEL INDÍTVA, BAL KÉZZEL A KAR ALATT VISSZALÖKNI ÉS A BAL VÁLL MÖGÖTT RÖGZÍTENI;
42. BAL KÉZZEL A BO-T A TEST MÖGÖTT ÁTFORGATÁSSAL A JOBB VÁLL FELETT JOBB KÉZBE ÁTVENNI;
43. A MOZDULATOT A MÁSIK OLDARA IS MEGISMÉTELNI;
44. BAL KÉZZEL A BO-T CHUDAN GAMAE POZÍCIÓBA HOZNI, JOBB KÉZ RÁFOG A BO-RA, BAL RENOJI DACHI ÁLLÁST FELVENNI;
45. JOBB KÉZ BECSÚSZIK A BO KÖZEPÉRE, JOBB KOKUTSU DACHIBA CSÚSZIK A JOBB LÁB, KÉT „8-AS FORGATÁS”, ABBÓL A BO-T A TEST MÖGÉ VEZETVE BAL KÉZBE ÁTVENNI;
46. BAL LÁB KOKUTSU DACHIBA CSÚSZIK, BAL KÉZZEL KÉT „8-AS FORGATÁS”, ABBÓL A BO-T A TEST MÖGÉ VEZETVE JOBB KÉZBE ÁTVENNI;
47. BAL KOKUTSU DACHI, BAL CHUDAN GAMAE;
48. FEJ FÖLÉ EMELVE A BO-T, 180°-OS FORDULAT BALRA, KÖZBEN A BO-T MEGFORGATNI, A MOZDULAT VÉGÉN AZ IRÁNY 9 ÓRA;
49. 180°-OS FORDULAT JOBBRA VISSZAFELE, KÖZBEN A BO-T MEGFORGATNI, A MOZDULAT VÉGÉN AZ IRÁNY ÍGY 3 ÓRA;
50. HEISOKU DACHI 12 ÓRA IRÁNYÁBAN, BO A JOBB KÉZBEN, A TEST MELLETT FÜGGŐLEGESEN, A FOGÓ KÉZ TENYERE HÁTRAFELÉ NÉZ, MEGHAJLÁS.

