

# Nunchaku basics

## Blocks

1. Vinkel (på yderside af albue) opadgående i høj sektion
2. Vinkel (på yderside af albue) udadgående i midtersektion
3. Snor i høj sektion
4. Strakt mod siden (håndflade mod mål)
5. Strakt mod siden (håndryg mod mål)
6. Vinkel i høj og lav sektion
7. Parallel udadgående i midtersektion
8. Snor i lav sektion
9. Langs underarm i høj, lav og midtersektion
10. Strakt opadgående i høj sektion

## Upward strikes

1. Opad og bag samme skulder, gribehånd ved modsat hofte (arm foran mave)
2. + kontrolsving
3. Opad med tæmning på skulder, derefter fald ned bag skulder
4. Udadgående slag (skridthøjde) der fortsætter med 1. upward
5. Opadgående slag, der vender og fortsætter som 1. sideward
6. Opad og bag samme skulder, gribehånd bag ryg
7. + kontrolsving
8. Opad med sving og bag modsat skulder, gribehånd bag ryg

## Downward strikes

1. Nedad til modsat hofte, gribehånd til egen skulder
2. + kontrolsving
3. Nedad til samme hofte, gribehånd til egen skulder
4. + kontrolsving
5. Nedad til samme hofte, gribehånd til modsat skulder
6. + kontrolsving
7. Nedad til samme hofte, grib med slåhånd ved egen skulder
8. + kontrolsving

## Forward strikes

1. Fra skulder, bliver hængende fremme inden retur til skulder via opadgående sving
2. Fra skulder og straks retur hertil via opadgående sving
3. Fra armhul og straks retur hertil
4. + kontrolsving

## Sideward strikes

1. Skulder → armhul (derefter 3. upward)
2. Armhul → skulder (derefter gribehånd over hoved)
3. Skulder → skulder (derefter 3. upward)
4. Udadgående fra modsat hofte, gribes bag ryg (derefter slåhånd over hoved)
5. Udadgående slag som bremses og fortsætter indadgående som 2. sideward
6. 1. sideward + kontrolsving
7. 2. sideward + kontrolsving
8. 3. sideward + kontrolsving

## Variation strikes

1. Opadgående slag der fortsætter med 1. sideward
2. Nedadgående slag der fortsætter med 2. sideward
3. Nedadgående slag der fortsætter med 3. sideward
4. Indadgående slag (skulderhøjde) der fortsætter med 1. downward
5. Udadgående slag der fortsætter med 1. downward, derefter gribehånd over hoved

## Extended strikes

1. - 6. Nedadgående slag m. stort sving forbi modsat hofte efterfulgt af 1.-6. downward

## Fragments / Figures

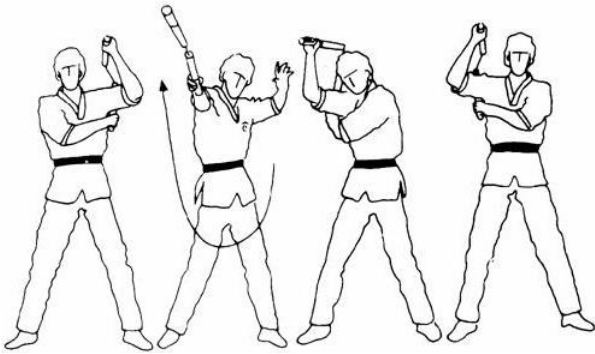
1. Grib (sving fra hånd til hånd med fremadrettet neck foran maven)
2. 5. downward → 1. downward
3. 4. downward med håndskift og ekstra sving
4. 3. fragment modsat vej rundt (opadgående)
5. 2. variation (ex. løft over hoved) + 3. downward (skrålslag uden at flytte fod)
6. Sving over hoved til modsat lår, derefter tilbagesving til modsat hånd bag om ryg
7. Håndskift af nunchaku, der svinger foran bryst (2 sving pr. hånd)
8. Nedadgående + kontrolsving (fod med frem og tilbage) → håndskift bag om ryg
9. Kano
10. 4. sideward → tilbagesving (slåhånd omvendt greb og flad gribehånd bag hofte)
11. Lasso
12. Snake (slange)
13. Opad-/nedadgående slag med rotation om håndled og bounce over/under overarm
14. Bagudgående rotation med tvist om hånd (skiftesvis indvendig og udvendig)
15. Propel
16. Grib med omvendt greb (snor mod gulv)
17. Grib (snor mod gulv) mod højre og venstre bagved ryg
18. + kontrolsving
19. Halv ufo (nedadgående slag → brems → kast → grib → 1. upward uden håndskift)
20. Hel ufo
21. Halvanden ufo
22. Helicopter (1. variation der fortsætter over hoved → butterfly-skift → 3. downward)
23. Indadgående slag + kontrolsving → sving gennem benene til modsat hånd
24. 1. upward med indledende håndskift
25. 1. downward med indledende håndskift

## Basic combinations

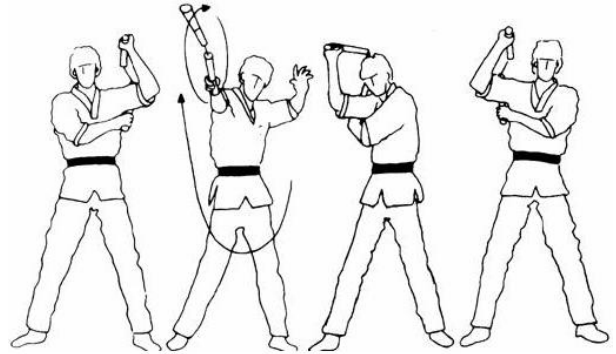
1. 1. downward → retningsskift → 1. upward → retningsskift → 1. sideward → 3. upward → 1. variation → 3. upward → 1. forward
2. 2. downward → retningsskift → 2. upward → retningsskift → 2. sideward (gribehånd over hoved) → 2. variation (gribehånd over hoved) → neck til overarm → 2. forward
3. 1. downward → retningsskift → 7. upward → slåhånd over hoved → 4. sideward → vrid slåhånd rundt → 2. downward → retningsskift → 3. upward
4. 2. sideward (gribehånd over hoved) → 3. downward → vrid gribehånd udenom skulder → 2. downward → retningsskift → 3. upward
5. 5. downward → 3. downward → 1. sideward → 6. upward → 2. upward

## Upward strikes

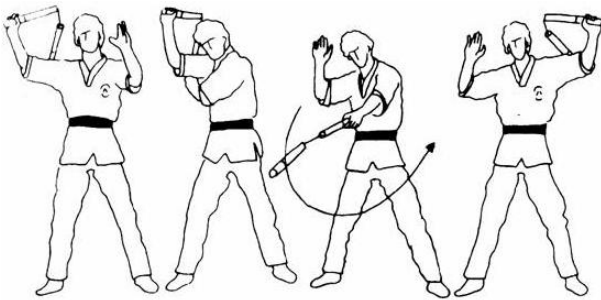
1



2



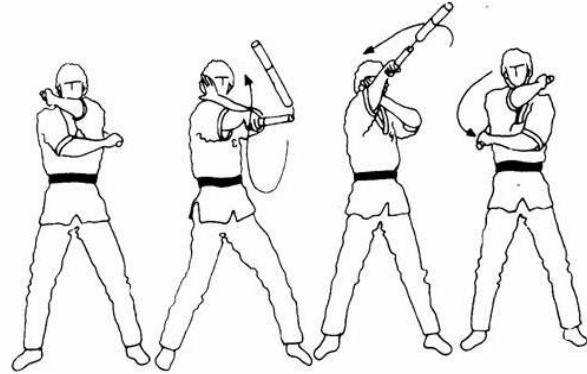
3



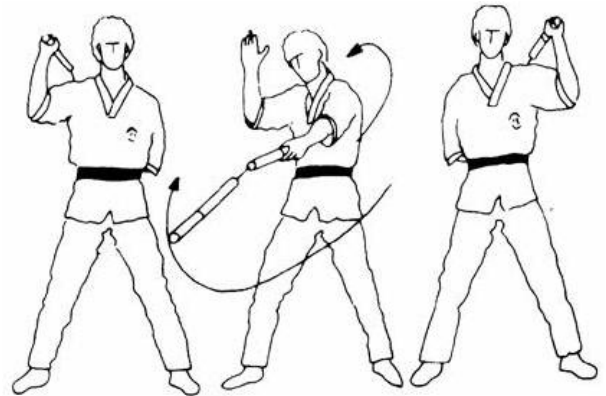
4



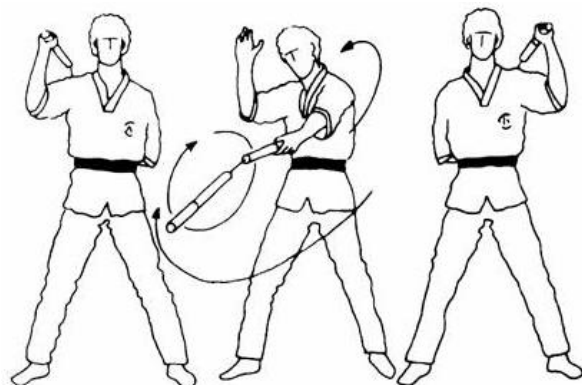
5



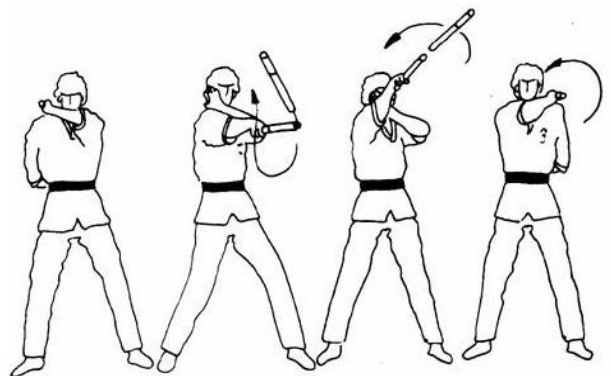
6



7

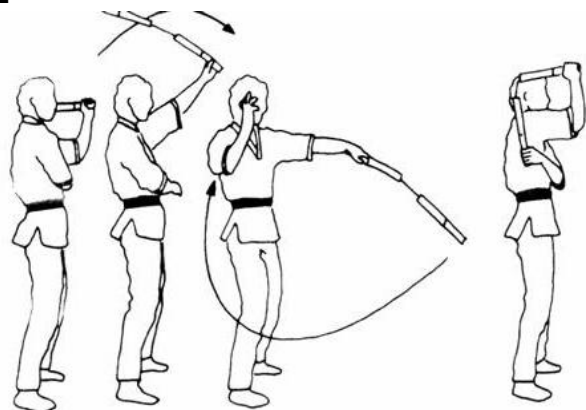


8

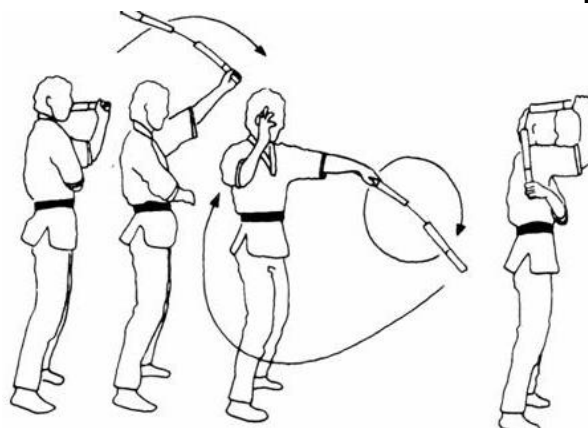


## Downward strikes

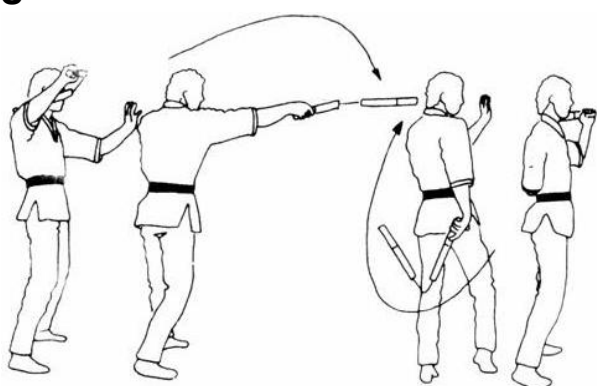
1



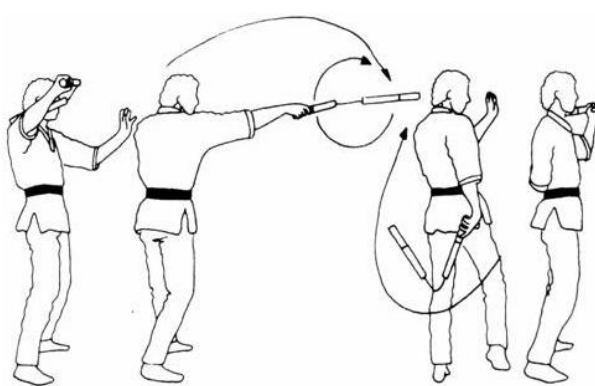
2



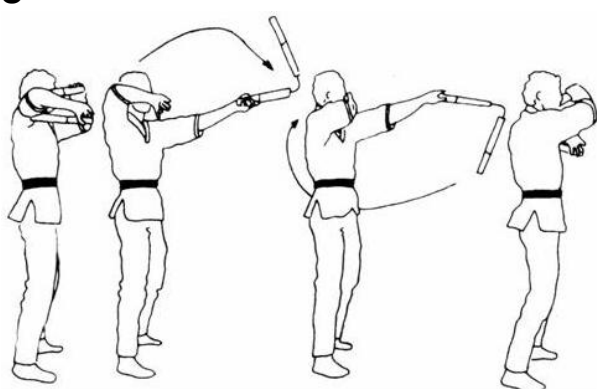
3



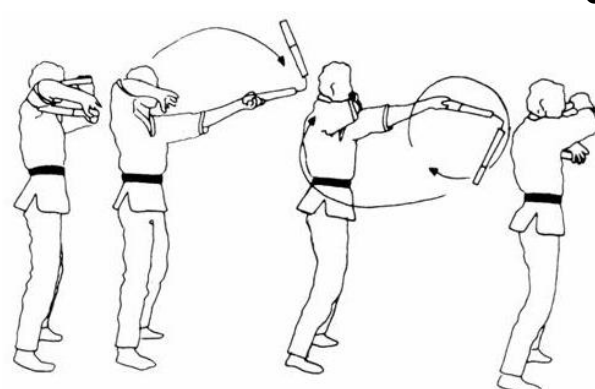
4



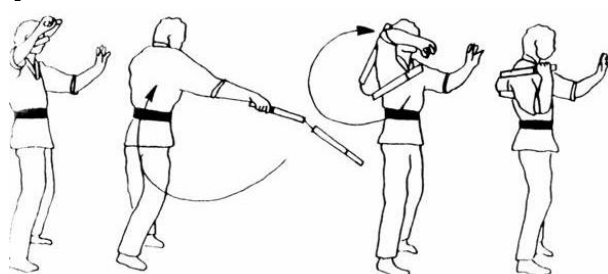
5



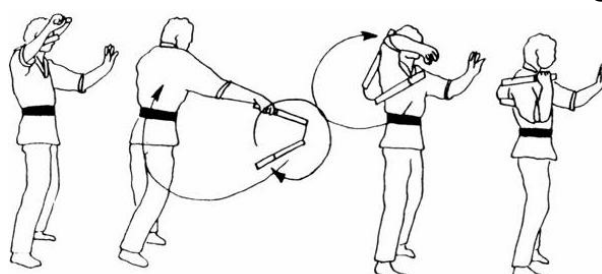
6



7

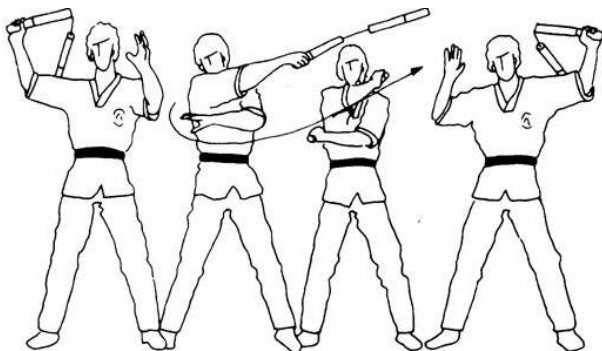


8

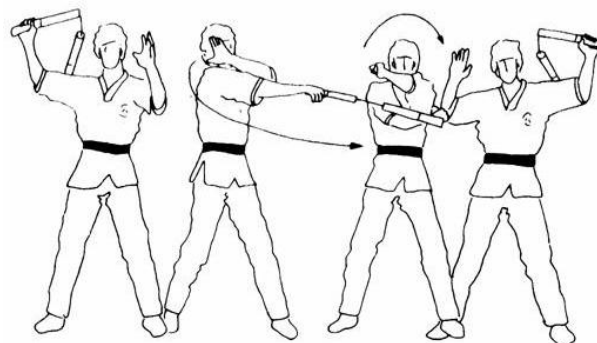


## Sideward strikes

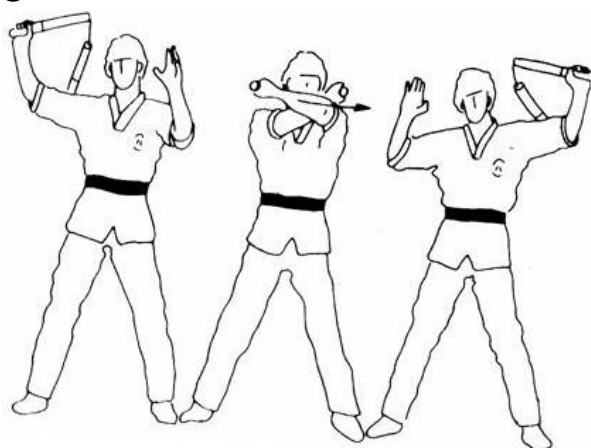
1



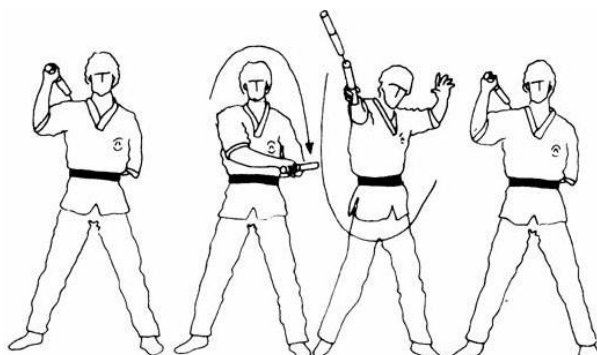
2



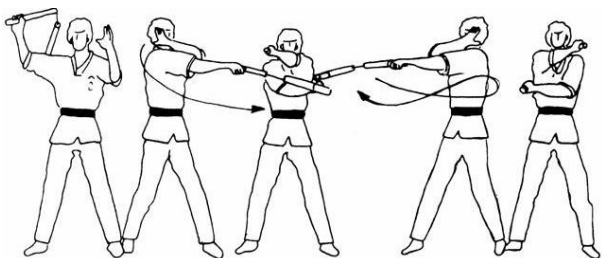
3



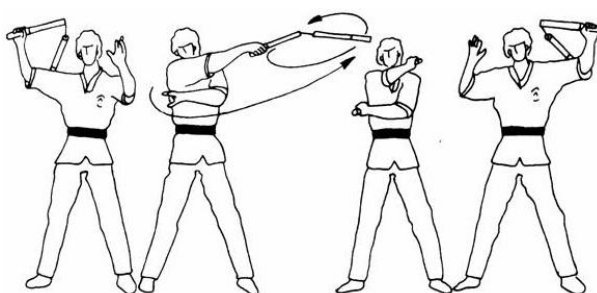
4



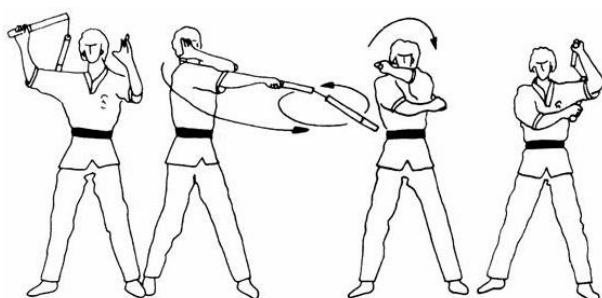
5



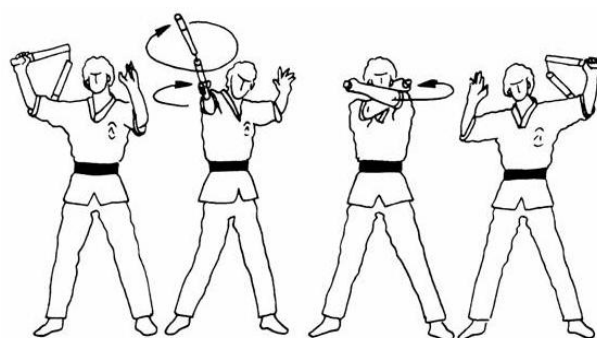
6



7

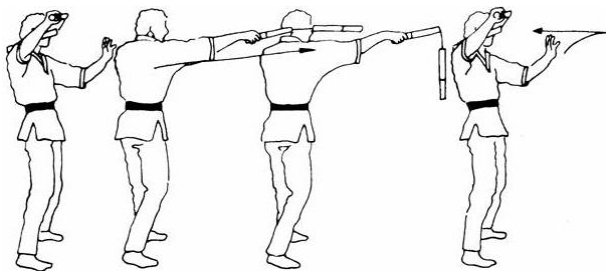


8

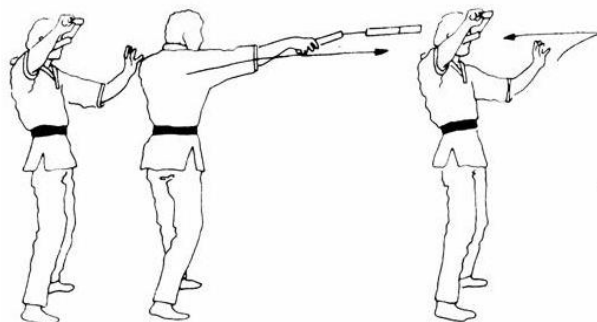


## Forward strikes

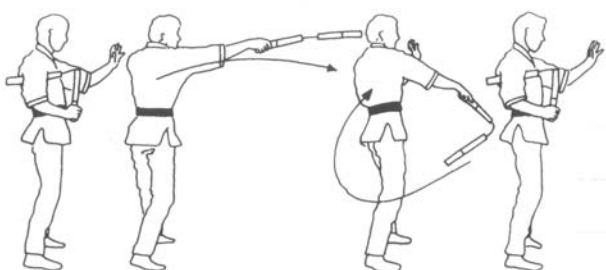
1



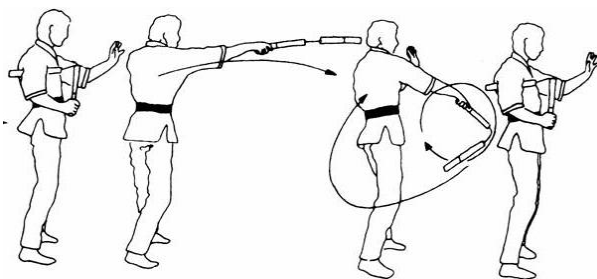
2



3

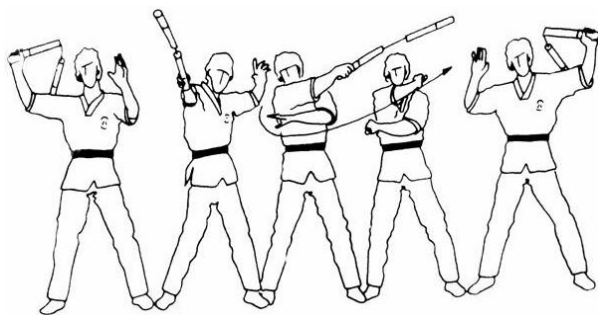


4

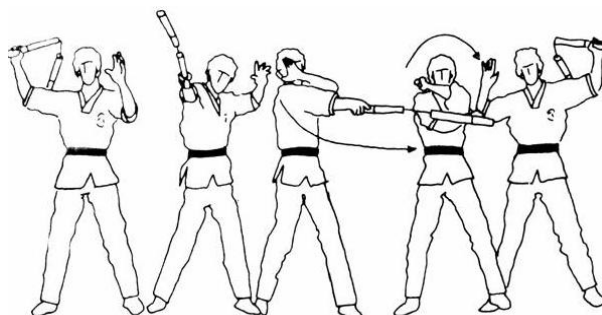


## Variation strikes

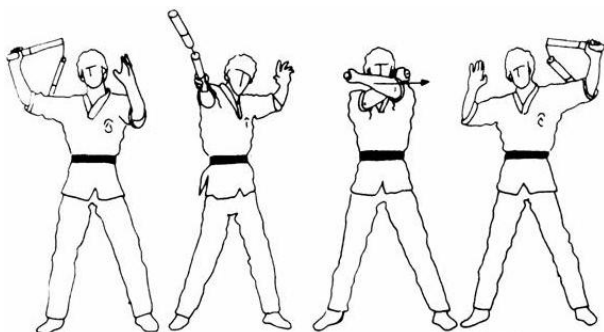
1



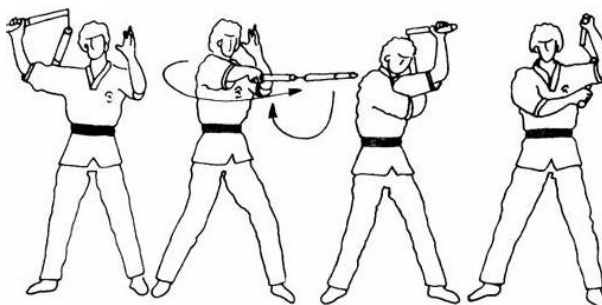
2



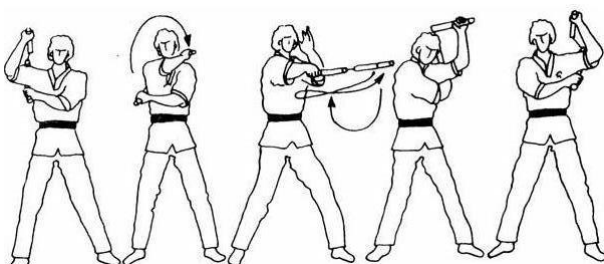
3



4

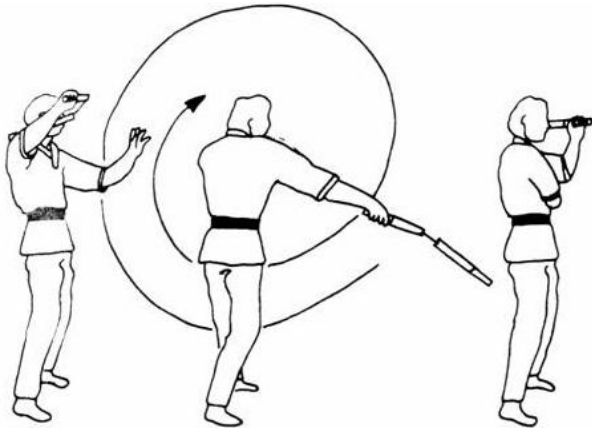


5

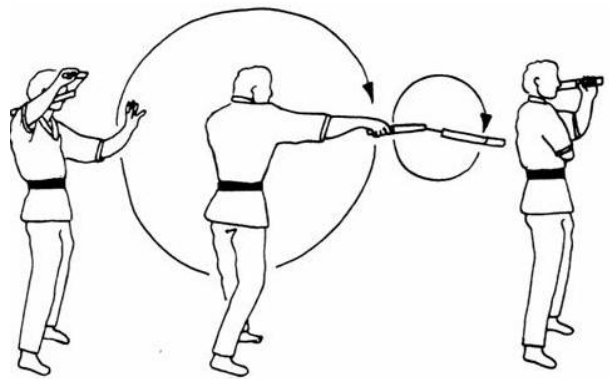


## Extended strikes

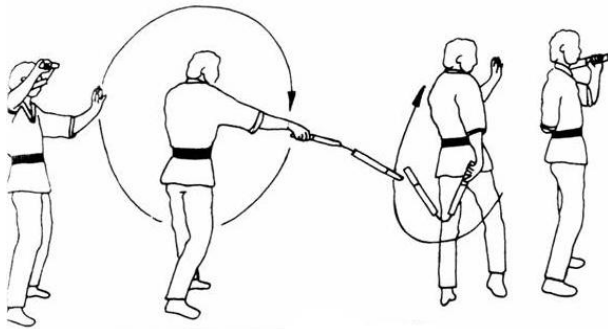
1



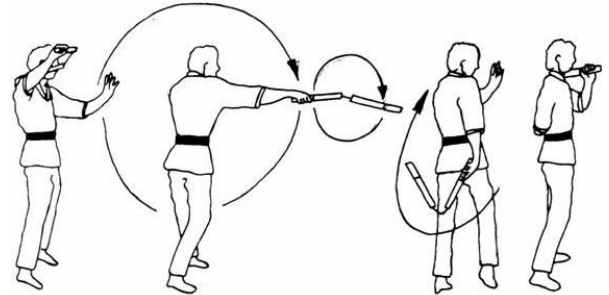
2



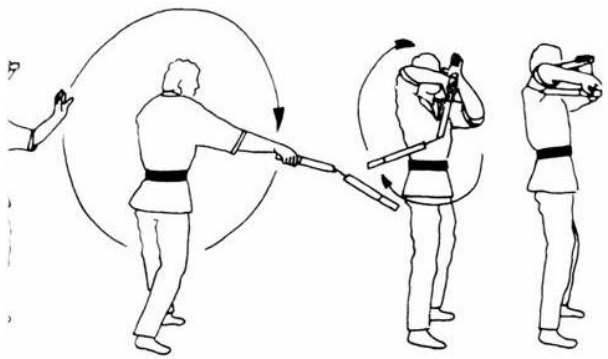
3



4



5



6

