

# Shorin Kumibo Dai Hachi

## Bo - Bo

1. Tori: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan otoshi uchi, einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan otoshi uchi.

Uke: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan morote uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan morote uke, den Bo nach links zur Seite wegschlagen und vorrutschen mit jodan tsuki komi.

2. Tori: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, dann gyaku chudan yoko uchi.

3. Tori: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan yoko uchi, einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan yoko uchi.

Uke: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku chudan morote uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku chudan morote uke, dann gyaku gedan yoko uchi.

4. Tori: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan uchi, einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan uchi.

Uke: Rechts vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan uke, dann jodan yoko uchi.

5. Tori: Rechts vorne in kamae.

Vorrutschen mit jodan tsuki komi, einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan tsuki komi.

Uke: Rechts vorne in kamae.

Zurückrutschen mit chudan uchi uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi chudan uchi uke, dann jodan tsuki komi.