

# Shorin Kumibo Dai Ichi

## Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit uchi otoshi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi mit jodan morote uke, den Bo zur linken Seite wegschlagen und chudan tsuki komi.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi mit jodan yoko uke und chudan tsuki komi.
3. Tori: Rechts vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit chudan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi mit chudan morote uke und uchi otoshi.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi mit gedan harai uke und jodan yoko uchi.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan tsuki komi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi chudan uchi uke und chudan tsuki komi.

Einfache Partnerübungen von Horst Bresele.