

# Shorin Kumibo Dai Yon

## Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan uchi (2x) und gyaku jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi gedan harai uke (2x) und den vorderen Fuß zurückziehen in nekoashi dachi uchi uke, dann wieder zenkutsu dachi und chudan tsuki komi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi, den vorderen Fuß zurückziehen in heisoku dachi tate uke zur rechten Seite und den linken Fuß zurück nach hinten in zenkutsu dachi chudan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi gedan uke, vorwärts und abknien mit chudan yoko uchi, jodan yoko morote uke, uchi otoshi und nagashi zuki.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan yoko uchi und gyaku chudan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Zurückrutschen und zur linken Seite gyaku gedan yoko uke, den Bo nach oben hochhebeln, dann den linken Fuß in eine kurze Stellung zurückziehen und zur rechten Seite tate uke, dann rechten Fuß anheben und nach vorne in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Partnerübungen zur Kata Tek Lo Kon, entwickelt von Neo Ho Tong für die Vorführung in Regenstauf (1987).