

Shorin Kumikama Dai San

Bo - Kama

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan morote shuto uke nach links, dann einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan uke und gleichzeitig gyaku shuto uchi hinter den Kopf, heranziehen und chudan tsuki.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (Sichel vor dem Kopf), dann einen Schritt nach vorne mit age uke (Sichel vor dem Kopf), abknien und gyaku shuto uchi hinter das Knie, heranziehen und gleichzeitig über Kopf shuto uchi zum Bauch.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan morote shuto uke nach links und gyaku jodan morote shuto uke nach rechts, dann mawashi geri und den Fuß wieder nach hinten absetzen.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi und chudan tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan juji uke, mit der linken Seite uchi gedan uke von oben nach unten, dabei abdrehen in ushiro mawashi geri mit dem rechten Fuß (eine volle Umdrehung).

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, chudan tsuki komi, gyaku jodan yoko uchi und jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan morote shuto uke nach links, einen Schritt zurück und mit der linken Hand gedan uke von oben nach unten, dann einen Schritt vorwärts unter abdrehen 45 Grad mit der rechten Seite jodan yoko uke nach rechts, einen Schritt vorwärts und mit der linken Seite jodan yoko uke nach links, dann abknien und gyaku gedan mae uchi zum Fuß und zur Mitte hochziehen.

6. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, gyaku jodan yoko uchi und gedan yoko uchi, dann zurückrutschen in kokutsu dachi jodan age uke.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan morote shuto uke nach links, gyaku jodan morote shuto uke nach rechts und fast gleichzeitig gedan uke von oben nach unten, dann nach vorne rutschen in zenkutsu dachi jodan morote mae uchi, den Bo herunterreißen und chudan mae geri (mit Fuß zurückziehen).

Partnerübungen von Neo Ho Tong, entwickelt für die Vorführung in Regenstauf (1987).