

Shorin Kumikama Dai Ichi

Bo - Kama

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.
Uke: Heiko dachi.
Linker Fuß zurück in zenkutsu dachi jodan morote shuto uke nach links.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.
Uke: Heiko dachi.
Rechter Fuß zurück in zenkutsu dachi age uke (am Arm anliegend).
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan tsuki komi.
Uke: Heiko dachi.
Linker Fuß zurück in zenkutsu dachi soto uke.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.
Uke: Heiko dachi.
Rechter Fuß zurück in zenkutsu dachi age uke (Sichel vor dem Kopf).
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.
Uke: Heiko dachi.
Rechter Fuß zurück in nekoashi dachi juji uke.

Einfache Partnerübungen von Horst Bresele.