

Shorin Kumisai Dai Yon

Bokken - Sai

1. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

In shiko dachi jodan juji uke wechseln, dann einen Schritt vorwärts in eine kurze Stellung und chudan morote shuto uchi.

2. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Nach rechts rutschen unter Abdrehen um 45 Grad in zenkutsu dachi und jodan furi uke, dann über Kopf jodan gyaku shuto uchi.

3. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan juji uke, dann chudan tsuki.

4. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi und abknien mit chudan yoko uchi über Kopf.

Uke: Links vorne in kamae.

Linken Fuß nach außen setzen und abdrehen in zenkutsu dachi 45 Grad nach rechts, dabei mit der rechten Hand jodan furi barai, Sprung und mit rechts vorne in zenkutsu dachi jodan mae furi uchi auf die Schulter landen, dann abknien und weiterführen in nukite.

5. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

45 Grad zur rechten Seite zurückrutschen in zenkutsu dachi jodan furi barai und gleichzeitig mit der rechten Hand auf das Handgelenk schlagen. Dann mit dem hinteren Fuß jodan mawashi geri.

Partnerübungen von Chin Mok Sung.