

Shorin Kumisai Dai Ichi

Bo - Sai

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Zur rechten Seite rutschen unter Abdrehen um 45 Grad in zenkutsu dachi und gleichzeitig jodan furi barai und gyaku jodan shuto uchi, nachrutschen mit moroto shuto uchi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach außen setzen und unter Abdrehen um 45 Grad einen Schritt vorwärts in nekoashi dachi jodan furi barai, dann am Bo entlang nach unten auf die Hand schlagen.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in shiko dachi gyaku soto uke und chudan shuto uchi, dann chudan nukite.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach außen setzen in zenkutsu dachi chudan gyaku shuto uke und jodan tsuki, dann yoko furi uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan age uke, heranziehen und gyaku chudan tsuki.

Einfache Partnerübungen von Chin Mok Sung, Neo Ho Tong und Horst Bresele.