

# Shorin Kumitonfa Dai Yon

## Bo - Tonfa

1. 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 in zenkutsu dachi gyaku jodan furi uchi und den Bo auf chudan drücken, dann gyaku jodan furi 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 in zenkutsu dachi gyaku age uke, dann unter Hüftdrehung um 90 Grad nach rechts mae furi uchi auf die Hand, nach vorne drehen mit gyaku jodan furi uchi.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan juji uke (Tonfa am Arm anliegend), mit der rechten Seite den Bo herabdrücken und darüber hinweg morote yoko furi uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit chudan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in kiba dachi mit morote soto uke, dann uchi mae furi uchi und nachrutschen in kiba dachi yoko empi uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit über Kopf gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach außen setzen und gyaku chudan furi barai, dann um 90 Grad abdrehen und gedan mae furi uchi zum Knie und wieder unter 90-Grad-Drehung gyaku yoko furi uchi.

Partnerübungen von Fumio Demura.