

Shorin Kumitonfa Dai Ichi

Bo - Tonfa

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.
Uke: Heiko dachi.
Rechts zurück in zenkutsu dachi age uke.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit chudan tsuki komi.
Uke: Heiko dachi.
Rechts zurück in zenkutsu dachi chudan soto uke.
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit chudan tsuki komi.
Uke: Heiko dachi.
Rechts zurück in zenkutsu dachi gyaku shuto uke.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan yoko uchi.
Uke: Heiko dachi.
Rechts zurück in zenkutsu dachi gedan harai uke.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit uchi otoshi.
Uke: Heiko dachi.
Rechts zurück in nekoashi dachi juji uke.

Einfache Partnerübungen von Horst Bresele.