

# Shorin Kumibo Dai Go

## Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uke, dann abknien mit über Kopf chudan yoko uchi.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Im Stand jodan morote uke.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi und gyaku age uchi.
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi und gyaku age uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan morote uke, gedan morote uke, jodan yoko uchi und gyaku jodan yoko uchi.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, gedan harai uke (zur Fuß-Seite) und uchi otoshi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, gyaku gedan yoko uchi, jodan morote uke, über Kopf gyaku chudan yoko uchi und zurück in jodan yoko uchi.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, gyaku gedan yoko uchi, jodan morote uke, über Kopf gyaku chudan yoko uchi und zurück in jodan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, gedan harai uke (zur Fuß-Seite) und uchi otoshi, chudan morote uke, jodan yoko uke und chudan tsuki komi.

Partnerübungen von Chin Mok Sung.