Shorin Kumitonfa Dai San

Bo - Tonfa

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

   Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

   Uke: Links vorne in kamae.

   Vorderen Fuß in eine kurze Stellung zurückziehen und gleichzeitig age uke. Dann einen Schritt vorwärts und unter Abdrehen um 45 Grad (linker Fuß hinten) mae furi uchi auf die Hand, uchi mae furi uchi und mae furi uchi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

   Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi und uchi otoshi.

   Uke: Links vorne in kamae.

   Den vorderen Fuß heranziehen in tsuruashi dachi mit gedan furi barai, dann nach vorne absetzen in zenkutsu dachi jodan juji uke, mit der rechten Seite gyaku shuto uchi, zurückziehen und chudan gyaku tsuki.

3. 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 gyaku age uke, dann mit der linken Hand gyaku mae furi uchi auf die Hand und mit der rechten Hand gyaku yoko furi uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

   Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

   Uke: Links vorne in kamae, Ausgangsstellung mit kote gaeshi.

   Einen Schritt vorwärts und gleichzeitig gyaku jodan shuto uke und jodan shuto uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

   Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan yoko uchi.

   Uke: Links vorne in kamae, Ausgangsstellung mit kote gaeshi.

   Im Stand gedan yoko uke und jodan gyaku mae uchi ins Gesicht, zurückziehen und gyaku age uchi zum Hals.

Partnerübungen von Chin Mok Sung und Horst Bresele.

©Horst Bresele, 7. Dezember 2014.