

Shorin Kumitonfa Dai Ni

Bo - Tonfa

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke und einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan tsuki.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in hangetsu dachi gyaku age uke, zur rechten Seite rutschen in zenkutsu dachi mae furi uchi auf die Hand.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in hangetsu dachi jodan juji uke, dann vorrutschen mit shuto uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, gyaku gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke, dann einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan furi barai, vorrutschen mit mae furi uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke, dann abknien und chudan nukite, wieder hoch und einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi jodan nukite.

Einfache Partnerübungen von Chin Mok Sung.