

Shorin Kumisai Dai Ni

Bokken - Sai

In kamae hält uke die Sai mit der Spitze nach vorne.

1. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan juji uke, dann mit der rechten Hand chudan gyaku shuto uchi und gyaku chudan nukite.

2. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Nach rechts rutschen unter Abdrehen auf 45 Grad und mit der linken Hand yoko furi barai, gleichzeitig mit der rechten Hand dabei gyaku jodan shuto uchi und dann gyaku chudan tsuki.

3. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi und mit gyaku chudan yoko uchi über Kopf.

Uke: Links vorne in kamae.

Linken Fuß nach außen setzen und abdrehen, dabei mit der rechten Hand gyaku jodan furi barai, dann gleichzeitig den rechten Fuß anheben und (gyaku) chudan furi barai, gedan yoko geri und nach vorne in zenkutsu dachi absetzen mit gyaku shuto uchi und (chudan) tsuki zum Kopf.

4. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi und tachi tsuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan juji uke, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi ausweichen, das Schwert mit chudan furi barai blocken und nach oben wegrehen, den hinteren Fuß heranziehen und mit dem rechten Fuß chudan yoko geri.

5. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi und abknien mit chudan yoko uchi über Kopf.

Uke: Links vorne in kamae.

Linken Fuß nach außen setzen und abdrehen, dabei mit der rechten Hand gyaku jodan furi barai, Sprung und mit rechts vorne in zenkutsu dachi jodan mae furi uchi landen.

6. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Yoko uchi und mit gyaku chudan yoko uchi über Kopf und dann einen Schritt zurück mit gyaku chudan yoko uchi über Kopf.

Uke: Links vorne in kamae.

Linken Fuß nach außen setzen und abdrehen, dabei mit der rechten Hand gyaku jodan furi barai, einen Schritt zurück in zenkutsu dachi chudan furi barai, einen Schritt nach rechts vorne und unter Abdrehen um 45 Grad morote mae furi uchi auf das Handgelenk und das Schwert.

Partnerübungen von Neo Ho Tong, entwickelt für die Vorführung in Weiden (1981).