

# Shorin Kumibo Dai Nana

## Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan uke, uchi otoshi und gyaku gedan yoko uke.

2. Tori: Uchi otoshi, gedan uke und jodan harai uke.

Uke: Jodan morote uke, gedan yoko uchi und gyaku jodan yoko uchi.

3. Tori: Gedan uchi, jodan morote uke und jodan harai uke zur Seite.

Uke: Gedan uke, uchi otoshi, nach vorne rutschen mit tsuki komi.

4. Tori: Vorrutschen mit uchi otoshi, zurückrutschen mit gedan harai uke, jodan harai uke und gedan uchi.

Uke: Zurückrutschen in kokutsu dachi jodan morote uke, vorrutschen mit gyaku gedan uchi, gyaku jodan yoko uchi und gedan uke.

5. Tori: Uchi otoshi, vorrutschen und chudan tsuki komi, hochspringen und beim Absetzen uchi otoshi.

Uke: Jodan morote uke, jodan harai uke und abknien und über Kopf gedan harai uchi.

Entwickelt von Neo Ho Tong zur Vorführung in Regenstauf (1988). Die Techniken bilden eine Einheit und wurden von Nr. 1 bis 5 ohne Unterbrechung durchgehend ausgeführt.