

# Shorin Kumisai Dai San

## Bo - Sai

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Im Stand age uke und gyaku tsuki.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Zurückziehen in nekoashi dachi gedan furi barai und zurück in zenkutsu dachi gyaku nukite.
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi und gyaku jodan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Zurückziehen in nekoashi dachi gedan furi barai, dann wieder in zenkutsu dachi gyaku age uke und dabei mit der linken Hand gleichzeitig jodan shuto uchi und jodan nukite.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Einen Schritt zurück in shiko dachi soto uke und wechseln in zenkutsu dachi mit mawashi furi uchi auf Handgelenk, Kopf und Schulter.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku shuto uke und chudan ren tsuki.

Einfache Partnerübungen von Horst Bresele.