

Shorin Kumisai Dai Go

Tonfa - Sai

1. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan nukite.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi age uke und jodan mae furi uchi.

2. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan nukite.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi soto uke und jodan yoko furi uchi.

3. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan otoshi furi uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi juji uke und mit der rechten Hand zurückziehen und chudan nukite.

4. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan nukite.

Uke: Links vorne in nekoashi dachi kamae.

Einen Schritt zurück in nekoashi dachi shuto uke (am Handgelenk einhaken), zurückziehen und einen Schritt nach vorne mit abknien und shuto uchi zum Knie, danach den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.

5. Tori: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko furi uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den vorderen Fuß in nekoashi dachi zurückziehen und gleichzeitig gedan furi barai und gyaku age uke, dann einen Schritt nach vorne in nekoashi dachi und gleichzeitig shuto uchi und gyaku chudan shuto uchi, morote nukite.

Partnerübungen von Chin Mok Sung.