

Shorin Kumitonfa Dai Nana

Bokken - Tonfa

1. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Nach vorne rutschen in eine kurze Stellung age uke unter dem Handgelenk und gyaku chudan tsuki.

2. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Über Kopf ziehen und von der linken Seite zum Knie schlagen.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach außen setzen und den rechten Fuß in tsuruashi dachi gedan furi barai nachziehen, dann unter 45 Grad nach vorne absetzen in zenkutsu dachi und gyaku mae furi uchi zum Handgelenk, dann jodan yoko furi uchi mit Abdrehen.

3. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Shomen uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Den linken Fuß nach außen setzen und gyaku jodan furi barai, nach vorne in zenkutsu dachi drehen und gyaku mae furi uchi auf das Handgelenk / Bokken, dann abdrehen in gyaku jodan yoko uchi.

4. Tori: Rechts vorne in ken no kamae.

Tachi tsuki.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in kiba dachi morote soto uke, dann uchi mae furi uchi und nachrutschen in kiba dachi chudan yoko empi uchi.

Partnerübungen von Fumio Demura.