

Shorin Kumibo Dai Yon

Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uke, dann abknien mit über Kopf chudan yoko uchi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt seitlich rückwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uke und an den Kopf ziehen.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, zurückrutschen und gyaku gedan uke, dann vorrutschen mit uchi otoshi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi und gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, zurückrutschen und gedan harai uke, dann vorrutschen mit uchi otoshi über Kopf.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in waki-gamae.

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