

Shorin Kunitonfa Dai Ni

Bo - Tonfa

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Im Stand age uke und einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan tsuki.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Einen Schritt zurück in hangetsu dachi gyaku age uke, zur rechten Seite rutschen in zenkutsu dachi mae furi uchi auf die Hand.
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.
Uke: Links vorne in kamae.
Einen Schritt zurück in hangetsu dachi jodan juji uke, dann shuto uchi.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, gyaku gedan yoko uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Im Stand age uke, dann einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gedan furi barai, mae furi uchi.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Im Stand age uke, dann abknien und chudan nukite, wieder hoch und vorbringen in zenkutsu dachi jodan nukite.