

Shorin Kumibo Dai Roku

Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, abknien und über Kopf ziehen in gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, Sprung und uchi otoshi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi, gyaku gedan yoko uchi und zurückrutschen mit gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan morote uke und gedan harai uke (zur Fuß-Seite). Vorrutschen mit gedan yoko uke und uchi otoshi.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi, vorwärts zenkutsu dachi gedan uchi und vorwärts zenkutsu dachi uchi otoshi, Abwehr mit chudan harai uke.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi jodan yoko uke, Fuß heben und gedan harai uke (zur Fuß-Seite), nach hinten absetzen in zenkutsu dachi jodan morote uke, abknien und über Kopf ziehen in chudan yoko uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Zurückrutschen in zenkutsu dachi gyaku jodan yoko uke. Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi und mit der rechten Bo-Seite beim Fuß des Gegners einhaken und werfen, dann mit links gyaku gedan uchi otoshi.

Partnerübungen nach dem Training in Seramban, Malaysia (1987).