

# Shorin Kumibo Dai San

## Bo - Bo

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

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

2. Tori: Rechts vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan uchi, Fuß heben und gyaku gedan uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Vorderen Fuß umsetzen in kiba dachi gedan osae uke und tsuki otoshi, umsetzen in zenkutsu dachi gyaku gedan harai uke (zur Fuß-Seite) und gyaku jodan yoko uchi.

3. Tori: Rechts vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts mit chudan yoko uchi und nachrutschen mit gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt zurück in kokutsu dachi chudan morote uke, den vorderen Fuß mit tate uke zur rechten Seite zurückziehen und in zenkutsu dachi jodan yoko uchi absetzen, gyaku jodan yoko uchi und jodan yoko uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Vorderen Fuß zurückrutschen und gyaku gedan harai uke (zur Fuß-Seite), dann hinteren Fuß nachziehen in tsuruashi dachi und Bo hochhebeln, nach vorne absetzen in zenkutsu dachi gyaku jodan yoko uchi und jodan yoko uchi, dann nachrutschen mit chudan tsuki komi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi, zurückrutschen in zenkutsu dachi gyaku gedan uchi und einen Schritt rückwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Zurückrutschen in kokutsu dachi jodan morote uke, den rechten Fuß nach vorne in heisoku dachi bringen und tate uke zur rechten Seite, dann nach vorne in zenkutsu dachi jodan yoko uke und chudan tsuki komi.

6. Tori: Links vorne in waki-gamae.

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

Uke: Links vorne in waki-gamae.

Vorderen Fuß in heisoku dachi heranziehen und nach links gedan harai uke, dann nach links in kiba dachi absetzen und hochhebeln. Nach rechts chudan morote uke und uchi otoshi, dann chudan tsuki komi.

Partnerübungen zur Kata Shi Ho Kon, entwickelt von Neo Ho Tong (1987).