

Shorin Kumikama Dai Ni

Bo - Kama

In kamae hält uke die Kama am Griff und mit der Sichel nach vorne.

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (Sichel vor dem Kopf), dann einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi shuto uchi zum Bauch.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt nach rechts vorne rutschen (mit Wechselschritt in 45-Grad-Richtung; rechter Fuß vorne und linker Fuß hinten) gyaku jodan shuto uke nach links und shuto uchi zum Kopf.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (Sichel vor dem Kopf), dann einen Schritt vorwärts und otoshi uchi auf das Handgelenk, dann jodan nukite.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand vorrutschen und gleichzeitig jodan shuto uke nach links und chudan gyaku tsuki, dann einen Schritt vorwärts in shiko dachi age empi uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (Sichel vor dem Kopf), abknien und gyaku gedan mae uchi zum Fuß, dann zur Mitte hochziehen.

Einfache Partnerübungen von Neo Ho Tong und Horst Bresele.