

Shorin Kumikama Dai Yon

Bo - Kama

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (am Arm anliegend), dann einen Schritt vorwärts und abknien, dabei mit der rechten Hand gyaku shuto uchi zum Knie.

2. 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) und einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi unter Abdrehen um 45 Grad (linker Fuß hinten) und jodan uchi zur Schläfe.

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) und einen Schritt vorwärts links am Gegner vorbei in zenkutsu dachi 45 Grad nach links gedan yoko uchi zum Knie.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan shuto uke nach links und jodan gyaku mae uchi zum Gesicht.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku age uke (Sichel vor dem Kopf), dann den Bo herabziehen und die andere Sichel zum Kinn des Gegners stoßen.

Partnerübungen von Chin Mok Sung und Fumio Demura.