

Shorin Kumikama Dai Go

Bo - Kama

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi otoshi uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku age uke (Sichel vor dem Kopf), dann jodan shuto uchi hinter den Kopf und heranziehen.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand age uke (am Arm anliegend), dann den hinteren Fuß heranziehen in eine kurze Stellung und gyaku jodan mawashi empi uchi.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi otoshi uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi age uke (Sichel vor dem Kopf) und den Bo zur rechten Seite herunterziehen und in einer Kreisbewegung nach links führen (dabei den rechten Fuß in nekoashi dachi zurückziehen), dann wieder vorbringen in zenkutsu dachi und mit der rechten Sichel von außen zum Knie des Gegner schneiden. Dann gyaku shuto uchi hinter den Kopf des Gegners und heranziehen.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi und den Bo waagrecht zum Kopf des Gegners stoßen.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück in zenkutsu dachi gyaku mae uke nach vorne, den Bo herabziehen und jodan tsuki. Dann nachrutschen in shiko dachi jodan age empi uchi.

Partnerübungen von Fumio Demura.