

Shorin Kumikama Dai Roku

Bo - Kama

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi chudan tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand chudan gyaku shuto uke nach rechts und dann mit der anderen Sichel jodan shuto uchi zum Hals von der rechten Seite aus.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi chudan tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand soto uke nach rechts und mae uchi zum Handgelenk.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand gedan yoko uke nach links, dann mit der rechten Sichel übernehmen, in kiba dachi umsetzen und mit der linken Sichel ausholen und furi uchi zum Bauch.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi und über Kopf gyaku gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt zurück und den rechten Fuß heranziehen in tsuruashi dachi mit jodan age uke (Sichel vor dem Kopf) und gedan uke nach rechts, dann in zenkutsu dachi absetzen und gyaku mae uchi.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi und über Kopf gyaku gedan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand gyaku gedan uke nach rechts, dann einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi und furi uchi von beiden Seiten zum Hals des Gegners.

Partnerübungen von Fumio Demura.