

# Shorin Kumisai Dai Roku

## Bo - Sai

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Im Stand age uke und gyaku jodan tsuki.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Zurückrutschen in zenkutsu dachi gyaku age uke, jodan tsuki und jodan gyaku tsuki.
3. 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 jodan furi barai, Sai-Gabel weiterziehen und den Bo nach unten drücken und mit mawashi furi uchi zum Kopf des Gegners schlagen.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Im Stand juji uke und chudan mae geri.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.  
Einen Schritt vorwärts und über Kopf gedan yoko uchi.  
Uke: Links vorne in kamae.  
Nach vorne rutschen und den rechten Fuß anheben in tsuruashi dachi age uke und gedan furi barai, dann mit dem rechten Fuß gedan yoko geri und in zenkutsu dachi mae otoshi uchi absetzen.

Partnerübungen von Fumio Demura.