

# Shorin Kumisai Dai Nana

## Bo - Sai

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in kiba dachi soto uke, jodan mae furi uchi und nachrutschen mit chudan yoko empi uchi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi tsuki komi, jodan morote uke.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in kiba dachi soto uke, jodan mae furi uchi, hinteren Fuß heranziehen und mit dem rechten Fuß chudan yoko geri, nach vorne absetzen und zenkutsu dachi gyaku chudan tsuki und chudan nukite.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi chudan yoko uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Einen Schritt vorwärts in kiba dachi morote soto uke, nachrutschen mit chudan yoko empi uchi.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi tsuki komi.

Uke: Links vorne in kamae.

45 Grad zur Seite rutschen in nekoashi dachi chudan shuto uke, mit dem vorderen Fuß chudan mae geri und nach vorne in zenkutsu dachi yama zuki absetzen.

5. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi yoko uchi und gyaku age uchi.

Uke: Links vorne in kamae.

Im Stand jodan juji uke, dann gedan juji uke und Gleichschritt mawashi keage mit links.

Partnerübungen von Fumio Demura.