

Shorin Kumitonfa Dai Go

Bo - Tonfa

1. 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 und jodan tsuki.
2. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit chudan tsuki komi.
Uke: Links vorne in kamae.
Den linken Fuß nach außen in zenkutsu dachi gyaku shuto uke 45 Grad zum Gegner, dann chudan yoko furi uchi und gyaku jodan tsuki.
3. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi gedan yoko uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Den linken Fuß in tsuruashi dachi anheben und gedan furi barai, dann in zenkutsu dachi absetzen mit jodan uraken furi uchi.
4. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi mit otoshi uchi.
Uke: Links vorne in kamae.
Den linken Fuß nach außen und einen Schritt vorwärts mit jodan furi barai, dann mae furi uchi und gyaku chudan tsuki.
5. Tori: Links vorne in waki-gamae.
Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.
Uke: Links vorne in kamae.
Den linken Fuß nach außen und einen Schritt vorwärts in eine kurze Stellung und age uke zum Ellbogen des Gegners, dann gyaku chudan tsuki, gyaku yoko furi uchi, mae kote gaeshi, den Gegner am Kopf heranziehen und gleichzeitig jodan tsuki.

Partnerübungen von Neo Ho Tong und Horst Bresele.