

# Shorin Kumitonfa Dai Roku

## Bo - Tonfa

1. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke (mit 1 Tonfa in der rechten Hand): Heiko dachi.

Den rechten Fuß zurück in zenkutsu dachi gyaku jodan furi barai (mit der linken Hand Tonfa greifen), dann nach vorne ziehen mit gyaku yoko furi uchi.

2. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt nach vorne in zenkutsu dachi uchi otoshi.

Uke (mit 1 Tonfa in der rechten Hand): Heiko dachi.

Rechter Fuß zurück in zenkutsu dachi gyaku age uke, dann mit Hüftdrehung nach rechts den Bo wegdrücken, wieder zurückdrehen in zenkutsu dachi yoko furi uchi.

3. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke (mit 1 Tonfa in der rechten Hand): Heiko dachi.

Einen Schritt vorwärts unter 45 Grad zum Gegner in zenkutsu dachi uchi jodan yoko furi uchi und zurück, dann chudan tsuki.

4. Tori: Links vorne in waki-gamae.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan yoko uchi.

Uke (mit 1 Tonfa in der rechten Hand): Heiko dachi.

Einen Schritt vorwärts in zenkutsu dachi jodan hachiji mawashi furi uchi.

Abwehrübungen für 1 Tonfa von Fumio Demura.