

Bunkai kumite Hamahiga no tonfa.

BO.

1. a) mae de tsuki

2. a) mae de tsuki

3. a) mae de tsuki

4. a) mae de tsuki

c) mamori/ jodan uchi

e) soto uke/ tsuki chudan

5. a) mae de tsuki

c) mamori- terughalen
mae de tsuki

e) terughalen jod. uchi

6. a) hasso kamae yoko uchi

c) pas yoko uchi

7. a) hasso kamae yoko uchi

c) pas yoko uchi

e) x. pas terug soto uke/ tsuki

TONFA.

b) uchi uke/ maw. uchi

b) gedan uke/ gyaku tsuki

b) uchi uke- ossae uke/ gyaku tsuki

b) uchi uke/ maw. uchi

d) soto uke/ jodan uchi
pas terug (r. voor.)

f) gedan barai/ gyaku tsuki

b) soto uke- ossae uke/ maw. uchi

d) r. wegstappen l. ged. uke
r. jodan kamae (gyaku zenk. dachi)

f) draaien. r. instappen, l. age uke
r. tsuki. Zanshin stoot.

b) uchi uke r. voor

d) pas terug r. gyaku uchi uke l. voor
pas voorw jodan uchi r. voor

b) uchi uke r. voor

d) pas terug r. gyaku uchi uke l. voor
pas voorw jodan uchi r. voor

f) l. instappen, gyaku ged. uke (lang)
sliding. l. indekken r. maw. uchi
terugflippen. Zanshin dreigen stoot

(vervolg bunkai Hamahiga no tonfa)

BO.

TONFA.

8. a) jodan uchi

b) age uke/ gyaku tsuki.

9. a) jodan uchi

b) age uke l. gyaku tsuki r.

c) r. wegstappen ossae uke l.
met achterkant bo.

d) ossae uke l. overnemen
r. jodan yoko uchi

e) l. terug, soto uke- tsuki

f) l. instappen gyaku gedan uke
r. instappen jodan uchi,
l. instappen, l. indekken
r. dreigen stoot.