

# W.O.F. OKINAWA KOBUDO



## ***BO HOJO UNDO ICHI***

1. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN UCHI
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI
3. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN YOKO UCHI
4. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - GEDAN NANAME UCHI
5. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - CHUDAN KAKE UKE, ZENKUTSU DACHI - ZUKI

# W.O.F. OKINAWA KOBUDO



## ***BO HOJO UNDO NI***

1. vpřed, vzad MOTO DACHI - GEDAN HARAI UKE, ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI
2. vpřed, vzad KOKUTSU DACHI - GEDAN HANE UKE, ZENKUTSU DACHI - GEDAN NUKI BO
3. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - SUNAKAKE
4. vpřed, vzad SHIKO DACHI - GEDAN OSAE UKE
5. vpřed, vzad SHO ZENKUTSU DACHI - KAESHI UCHI, ZENKUTSU DACHI - KAESHI ZUKI

# W.O.F. OKINAWA KOBUDO



## ***BO HOJO UNDO SAN***

1. vpřed, vzad KOSHIKI DACHI - GEDAN YOKO UKE, ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN NAGE BO NANAME UCHI, HEISOKU DACHI - JODAN NUKI BO
3. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - GYAKU GEDAN UKE, ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI,  
CHUDAN GYAKU NAGASHI UCHI
4. vpřed, vzad KOSHIKI DACHI - GEDAN YOKO UKE, GEDAN OSAE UKE, ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI
5. vpřed, vzad GORENDA  
ZENKUTSU DACHI - NANAME UCHI, MOTO DACHI - AGE UCHI, JODAN UCHI, CHUDAN GYAKU YOKO UCHI,  
ZENKUTSU DACHI - NANAME UCHI