

W.O.F. OKINAWA KOBUDO



NUNCHAKU HOJO UNDO ICHI

1. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - OSAE UKE
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN ZUKI (IPPON)
3. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - MOROTE ZUKI, MOROTE ZUKI (kontei)
4. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - JODAN UKE
5. vpřed, vzad KOSHIKI DACHI - CHUDAN YOKO UKE
6. vpřed, vzad KOKUTSU DACHI - JODAN NANAME UKE
7. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN JUN ZUKI
8. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN SAKATE ZUKI
9. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - CHUDAN TORITE
10. vpřed, vzad KOKUTSU DACHI - NANAME KOKUTSU GAMAE

W.O.F. OKINAWA KOBUDO



NUNCHAKU HOJO UNDO NI

1. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - OSAE UKE, SHOMEN UCHI
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN ZUKI, JODAN YOKO UCHI
3. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - MOROTE ZUKI, JODAN KAESHI SHOMEN UCHI, JODAN NANAME UCHI
4. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - JODAN UKE, ZENKUTSU DACHI - URA HACHIMONJI BURI, URA CHUDAN YOKO UCHI
5. vpřed, vzad KOSHIKI DACHI - CHUDAN YOKO UKE, ZENKUTSU DACHI - JODAN KO YOKO UCHI UCHI, CHUDAN SAKATE BURI
6. vpřed, vzad KOKUTSU DACHI - JODAN NANAME UKE, ZENKUTSU DACHI - GEDAN NANAME UCHI, URA GEDAN NANAME KAESHI UCHI, SHOMEN UCHI, úchop před čelem
7. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN JUN ZUKI, URA KO KAESHI UCHI, KO SHOMEN UCHI, JODAN YOKO UCHI, SAKATE BURI
8. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - JODAN SAKATE ZUKI, JODAN KAESHI UCHI, obrat o 360° v SAGI ASHI DACHI - GEDAN YOKO UCHI, ZENKUTSU DACHI - JODAN NANAME UCHI
9. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - CHUDAN TORITE, ZENKUTSU DACHI - GEDAN NANAME KAESHI UCHI, KUSA TORI, KAESHI BURI
10. vpřed, vzad KOKUTSU DACHI - NANAME KOKUTSU GAMAE, ZENKUTSU DACHI - HACHIMONJI BURI , NIDAN KAESHI UCHI

