

W.O.F. OKINAWA KOBUDO



SAI HOJO UNDO ICHI

1. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN ZUKI
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN NIDAN ZUKI
3. vpřed, vzad KOSHIKI DACHI - JODAN UKE
4. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - GEDAN UKE
5. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - GEDAN HARAI UKE

W.O.F. OKINAWA KOBUDO



SAI HOJO UNDO NI

1. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN ZUKI a JODAN NUKI
2. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN ZUKI, MOTO DACHI - JODAN SHOMEN UCHI
3. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN ZUKI, MOTO DACHI - JODAN MAWASHI UCHI
4. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - GEDAN MOROTE ZUKI, MOTO DACHI - JODAN MOROTE MAWASHI UCHI
5. vpřed, vzad UKI ASHI DACHI - GEDAN HARAI UKE, CHUDAN KAESHI UKE, ZENKUTSU DACHI - CHUDAN NUKI ZUKI