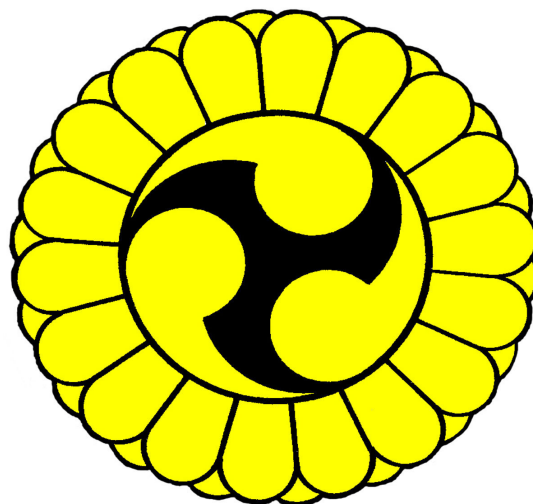


WORLD OSHU-KAI DENTO OKINAWA SHORIN-RYU KARATE KOBUDO FEDERATION
Czech republic

ČESKÁ FEDERACE OKINAWA KARATE A KOBUDO



OKINAWA KOBUDO

HOJO UNDO

Bo, Sai, Tonkuwa, Nunchaku, San setsu kon, Kama, Timbei, Eku

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

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

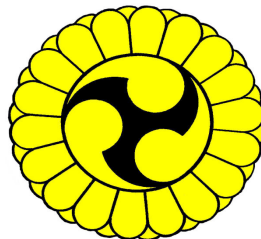
W.O.F. OKINAWA KOBUDO



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

W.O.F. OKINAWA KOBUDO



TONKUWA 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
6. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN ZUKI, JODAN MAWASHI UCHI, JODAN NUKI ZUKI
7. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN YOKO UCHI, CHUDAN URA MAWASHI UCHI, JODAN SHOMEN UCHI
8. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - GEDAN YOKO UKE, GEDAN HARAI UKE, JODAN SHOMEN UCHI
9. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - CHUDAN MOROTE ZUKI, MOTO DACHI - MOROTE MAWASHI UCHI
10. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI - GEDAN YOKO UKE, GEDAN HARAI UKE, JODAN SHOMEN UCHI,
GYAKU CHUDAN YOKO UCHI, CHUDAN URA MAWASHI UCHI, GYAKU JODAN SHOMEN UCHI

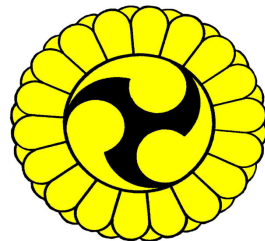
W.O.F. OKINAWA KOBUDO



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