

BASIC BO NIVÅ 2

SEKTION 1

1A

- **Halvmåne över huvud.** 360 figure 8 to forward strike (**single hand**)
- Over the head to over the head, backward thrust (**Sochin dachi, riktning framåt**) side strike, R.F 8 punch, over the head reload (**shiko dachi**) over the head stab, over the head, turning step to side strike (**stab sker framåt, turning step och side strike åt höger**)
- Sweep stab (**sweep åt vänster stabo åt höger**) side strike to over the head (**åt vänster**) over the head, up down side to side, stab. F.8 to R.F8 and Gyaku zuki (**Snabb vändning bak med överkropp vid R. F8, stav vilandes mot arm**)

1B

- Turning step to fist punch, R.F8 to low punch (**Snurr åt höger, i snurret byt stavhand, slag med vänster hand över staven, vinkel på handen, tummen riktning uppåt. Cirkulär rörelse med slaghanden för att göra en R.F8, i en chikodachi**)
- Backward thrust (**kliv åt sidan med bakre benet, vändning åt höger**) side strike, snap kick (**med vänster ben**)
- Punch, up down side to side, leg sweep and punch, F.8 downward stab. Långsam upprättning, sedan skarp blick mot uke (**över höger axel, från publiken**)

SEKTION 2

2A

- 360 F.8 punch, High block to punch (**med vänster knä upp och höften pressad fram, staven spinner in i punch**)
- Up down side to side, forward thrust. Over the head and spin (**Spin, mot publiken**)
- Baseball strike combination (**avsluta med punch**)

2B

- Up down side to side (**Side åt höger**) uraken uchi åt vänster, spin combo to inward block (**blockering mot publik, shoto uchi i en djup zenkutsu**)
- Downward block, spin to uppercut (**knästående, vänster knä upprätt och höger knä i backen. Staven pekar snett ner på vänster sida med utsträckt arm, snurr åt höger, uppercut åt höger, höger knä upp efter snurr, kroppen upprättad mot publik**)
- Upprättning, staven i färdigställning, avslutas med en bugning.