



## BASIC BO NIVÅ 1

### SEKTION 1

#### 1A

- Reverse figure 8 punch (**riktning framåt**) → up down side to side → shuffle stab → over the head spin and punch (**åt höger**)

#### 1B

- Sweep and punch (**åt vänster**) → downward block and hook up (**ihop med fötterna i hook up**)

### SEKTION 2

#### 2A

- Blick snett bakåt (**över höger axel**) Traditional Bo staff pose → swing motion to front stance punch → high block to front punch

#### 2B

- Up down side to side → downward block (**i downward block ta steg snett bak med höger fot åt vänster sida**)
- Over the head spin (**höger riktning mot publik**) → 360 figure 8 (**mot axeln**)
- (**Strike finishing**) Over the head and cross