

Gendai Goshin Sai Jutsu



Prüfungsordnung SAI-JUTSU

Klaus Oblinger

www.kobudo.de

Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis:	1
ÜBERSICHT PRÜFUNGSPROGRAMM	3
Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu	4
Übersicht Dan-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu	10
VORKENNTNISSE BEI ALLEN GRADUIERUNGEN	11
1. Geschichte des Kobudo:.....	12
2. Geschichte des Sai:.....	14
3. Arten des Sai:.....	15
4. Nomenklatur des Sai:	18
5. Sai-Mochi und Mochi-Kae:	19
6. Sai-Kata:	23
KYU-PRÜFUNGEN	24
Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata:	25
5. Kyu Sai-Jutsu:	26
<i>Ichi-Kihon</i>	27
<i>Uke-Kumite</i>	29
<i>Sai-Shodan</i>	30
4. Kyu Sai-Jutsu:	31
<i>Ni-Kihon</i>	32
<i>Ichi-Kumite</i>	33
<i>Sai-Nidan</i>	34
3. Kyu Sai-Jutsu:	36
<i>San-Kihon</i>	37
<i>Continuous Kumite (Kumite-Sequenz) Ichi</i>	39
<i>Sai-Sandan</i>	40
2. Kyu Sai-Jutsu:	42
<i>Yon-Kihon (Kyan-No-Sai-Kihon)</i>	43
<i>Kumite gegen Bo-Doppelangriffe</i>	
<i>Kumite gegen Faustangriffe</i>	45
<i>Continuous Kumite Ni</i>	46
<i>Kyan-No-Sai</i>	47

1. Kyu Sai-Jutsu:	49
<i>Go-Kihon (Tsuken-Shitahaku-No-Sai-Kihon)</i>	50
<i>Kumite gegen Bo-Doppelangriffe</i>	
<i>Kumite gegen Fußangriffe</i>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<i>Tsuken-Shitahaku-No-Sai</i>	54
 DAN-PRÜFUNGEN	 58
1. Dan Sai-Jutsu:	59
<i>Kishaba-No-Sai Dai</i>	60
2. Dan Sai-Jutsu:	62
<i>Chatanyara-No-Sai</i>	63
3. Dan Sai-Jutsu:	67
<i>Hamahiga-No-Sai</i>	68
4. Dan Sai-Jutsu:	72
<i>Jigen-No-Sai (Manji-Sai)</i>	73
<i>Tawada-No-Sai</i>	77
<i>Hantagwa-No-Sai</i>	81
<i>Yakaa-No-Sai</i>	86
<i>Kojo-No-Sai</i>	90
5. Dan Sai-Jutsu:	95
 ANHANG	 96
a) Zahlen:	97
b) Begriffe:	97
2) Literaturverzeichnis:	102

Übersicht Prüfungsprogramm

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu**Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 5. - 4. Kyu A**

	5. Kyu	4. Kyu
Theorie	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo
	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse	Griff- und Wechseltechniken	5. Kyu
Kihon	ICHI-KIHON	NI-KIHON
	6 Pflicht- Techniken	6 Doppeltechniken
	Gyakute-Jodan-Tsuki	Honte-Jodan-Soto-Uchi + Gyakute-Gyaku-Jodan-Nagashi-Uke/ Jodan-Hikite
	Honte-Chudan-Tsuki	
	Honte-Jodan-Uchi	Chudan-Gyakute-Tsuki + Ma-Kansetsu-Kaiten + Honte-Ippon-Tate-Jodan-Uchi bis Schulter + Honte-Ippon-Chudan-Soto-Mawashi-Uchi + Honte-Ippon-Chudan-Uchi-Mawashi-Uchi
	Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi	
	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke	Morote-Honte-Ippon-Chudan-Uchi-Mawashi-Uchi + Morote-Honte-Ippon-Chudan-Soto-Mawashi-Uchi + Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki
	Honte-Gedan-Uke	
	6 Kürtechniken	90° zu Yoko-SHIKO-DACHI; Eindrehen mit Gyakute-Jodan-Uke + Gyakute-Chu-dan-Gyaku-Tsuki; Eindrehen 90° mit Gyakute-Jodan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Honte-Jodan-Soto-Uchi	
	Honte-Tate-Jodan-Kaeshi-Uchi	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Gyaku-Jodan-Uchi
	Gyakute-Jodan-Uke	
	Honte-Jodan-Uke	Gyakute-Mawashi-Empi + Honte-Jodan-Yoko-Soto-Uchi
	Gyakute-Chudan-Soto-Uchi-Uke	
	Honte-Jodan-Hiraki-Uke	

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 5. - 4. Kyu B

Kumite	Kumite n. Vorgabe	Kumite n. Vorgabe
	Uke-Kumite	Ichi-Kumite
	5 Techniken	5 Techniken
	Tori: Jodan-Uchi Uke: Gyakute-Jodan-Uke/ -Tsuki; Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki	Tori: Jodan-/ Chudan-Maede-Tsuki auf Schulterhöhe Uke: Jodan-Honte-Soto-Uke + Chudan-Otoshi-Uke (Ellenbeuge); Tate-Chudan-Kaeshi-Uchi
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki Uke: Pendeln + Gyakute-Chudan-Nagashi-Uke (Sicherung); Osae-Hazushi + Gyakute-Jodan-Mawashi-Empi	Tori: Gedan-Maede-Tsuki Uke: mit dem vorderem Bein Hiza-Gedan-Soto-Nagashi-Uke + Honte-Jodan-Soto-Uchi über Toris Kopf (synchrone Bewegung), Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki Uke: Beim Ausholen vom Bo Honte-Gyaku-Mochi auf Schulter; Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Gyaku-Chudan-Tate-Uchi	Tori: Chudan-Maede-Tsuki Uke: Honte-Chudan-Nagashi-Uke (Fort-Geschrittene: Gyakute-); Sai weiterführen zu Honte-Jodan-Yoko-Tate-Uchi)
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki Uke: beim Ausholen vom Bo Honte-Gyaku-Mochi auf Schulter + Gyakute-Mochi vor Schulter; Gyakute-Gyaku-Gedan-Uke + Honte-Hira-Jodan-Uchi-Uchi über Toris Kopf	Tori: Jodan-Uchi Uke: Gyakute-Jodan-Gyaku-Soto-Nagashi-Uke (Ellenbeuge an hintere Stirnseite) + Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki
	Tori: Chudan-Furiage-Uchi Uke: Drehung 90° + hintere Sai in Gyakute-Mochi waagerechter Block + vordere Hand Gyakute-Jodan-Heito-Uchi	Tori: Chudan-Maede-Tsuki Uke: vor mit Drehung 90° + Gyakute-Chudan-Nagashi-Uke; Osae-Hazushi, dabei Tori in Rückenlage bringen; Schritt vor bis zu Toris hinterem Fuß + Tenkan 270°, Bo mit hinterem Sai an + vorderem Arm hinter Toris Nacken + mitführen
Kata	Sai-Shodan	Sai-Nidan

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu A

	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Theorie	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo
	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu
Kihon	SAN-KIHON	YON-KIHON (TSUKI-)	GO-KIHON (KIHON)
	6 Kombinationen	6 Kombinationen	6 Kombinationen
	2x Ippon-Honte-Mae-Aya-Kaiten; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki	Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki; Honte-Jodan-Soto-Uchi + Honte-Chudan-Soto-Uchi	Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Jodan-Uke; Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki; Honte-Chudan-Soto-Uchi
	Morote-Gyakute-Chudan-Gyakute-Tsuki; Mawate 90° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke + Chudan-Gyakute-Gyaku-Tsuki; Mawate 180° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Mawate 90° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke; Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi	Gyakute-Chudan-Tsuki; Honte-Jodan-Gyaku-Soto-Uchi + Honte-Jodan-Nagashi-Uke; Honte-Jodan-Uchi + Sai in Gyakute vor die Brust; Morote-Gyakute-Hikite + Morote-Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki	Honte-Chudan-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Kaeshi-Uchi; Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki + Gyakute-Chudan-Jun-Tsuki
	Mawate 180° ü. d. Rücken + Honte-Jodan-Yoko-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Honte-Jodan-Gyaku-Soto-Uchi + Gyakute-Jodan-Nagashi-Uke/ Jodan-Kamae; Honte-Jodan-Uchi	Honte-Jodan-Yoko-Uchi; Honte-Chudan-Uchi-Uke; Honte-Gyaku-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Uchi + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki	Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki + Gyakute-Chudan-Jun-Tsuki; Morote-Gyakute-Chudan-Kamae; Morote-Gyakute-Gedan-Uke; Morote-Koshi-Hikite; Morote-Gyakute-Jodan-Tsuki; Honte-Jodan-Hiraki-Uke; Morote-Monte-Jodan-Uchi
	Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Honte-Gedan-Hiraki-Uke; Morote-Honte-Ippon-Jodan-Tate-Age-Uchi; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki	Honte-Jodan-Ushiro-Uchi; Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Morote-Gyakute-Hikite; Gyakute-Chu-dan-Kakiwake-Uke; Ashi-Barai; Morote-Gyakute-Hikite	Morote-Gyakute-Jodan-Kage-Tsuki; Yoi-Kamae; Morote-Honte-Tate-Yoko-Uchi; Morote-Gyakute-Tate-Gedan-Tsuki (Abtauchen); Honte-Chudan-Soto-Uchi;
	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke; Honte-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Morote-Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Morote-Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki	Morote-Gyakute-Hikite; Morote-Gyakute-Jodan-Tsuki; Mawate 90° nach hinten + Honte-Jodan-Tate-Kamae + Honte-Jodan-Tsuki hinter dem anderen Sai vorbei; Sai nach außen abkippen + Morote Honte-Chudan-Soto-Uchi	Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki; Honte-Chudan-Soto-Yoko-Uchi; Stehenlassen + Honte-Chudan-Soto-Yoko-Uchi; Mawate 180° + Morote-Honte-Chudan-Soto-Uchi; Mawate punktförmig 180° + Morote-Honte-Chudan-Soto-Uchi; Gyakute-Gedan-Gyaku-Nagashi-Uke + Gyakute-Uchi-Uke; Gyakute-Jodan-Gyaku-Uke + Gyakute-Gedan-Uke

	Gyakute-Chudan-Kakiwake-Uke; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki; Gyakute-Chudan-Soto-Nagashi-Uke + Gyakute-Jodan-Gyaku-Mawashi-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Gyakute-Chudan-Soto-Nagashi-Uke + Gyakute-Jodan-Gyaku-Mawashi-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Honte-Gedan-Hira-Kaeshi-Uchi	Honte-Jodan-Hiraki-Uke; Morote-Honte-Uchi-Nagashi-Uke; 180°-Drehung; Jodan-Gyakute-Yoko-Empi + Honte-Chudan-Kage-Tsuki	Morote-Gyakute-Koshi-Hikite; Morote-Gyakute-Gedan-Tsuki; Morote-Honte-Gedan-Yoko-Uke; S Morote-Honte-Gedan-Soto-Uke; Morote-Honte-Chudan-Tsuki; Gyakute-Chudan-Tsuki
--	--	--	--

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu B

Kumite		Kumite frei n. Vorgabe	Kumite frei n. Vorgabe
		10 Techniken	10 Techniken
		5 Kumite gg. Bo-Doppel- angriffe Kumite gg. Faustangriffe, Adaption Hanbo Katai Ichi Kumite mit RBB, 3 Hanbo Katai Ichi + 3 Ju Ichi	5 Kumite gg. Bo-Dreifach- angriffe Kumite gg. Fußangriffe, Adaption Hanbo Katai Ni Kumite mit RBB, 3 Hanbo Katai Ni + 3 Ju Ni
Kumite- Sequenz/ Continuous Kumite	Continuous Kumite Ichi	Continuous Kumite Ni	Continuous Kumite San
	Tori: Migi-Chudan-Yoko- Uchi Uke: Hidari-Gyakute-Chu- dan-Soto-Uke	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Migi-Jodan-Hiraki- Uke Uke: Migi-Honte-Tate-Jo- dan-Uchi Tori: Migi-Jodan-Morote- Uke	Tori: Migi-Jodan-Maede- Tsuki Uke: Migi-Honte-Gyaku- Jodan-Soto-Uke
	Tori: Hidari-Chudan-Yoko- Uchi Uke: Migi-Gyakute-Chu- dan-Soto-Uke	Tori: Migi-Gedan-Nuki- Tsuki Uke: Migi-Honte-Gedan- Uke	Uke: Migi-Honte-Jodan- Tate-Kaeshi-Uchi Tori: Migi-Jodan-Soto-Uke
	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Hidari-Gyakute-Jo- dan-Uchi	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Migi-Honte-Soto-Uke	Tori: Hidari-Chudan-Yoko- Uchi Uke: Hidari-Gyakute-Chu- dan-Uchi-Uke
	Tori: Hidari-Gedan-Furi- age-Uchi Uke: Migi-Gyakute-Gedan- Uke	Uke: Migi-Honte-Tate- Kaeshi-Uchi Tori: Migi-Jodan-Soto-Uke	Tori: Migi-Gyaku-Gedan- Ura-Uchi Uke: Sprung, Hidari-Chu- dan-Kamae
	Tori: Migi-Chudan-Maede- Tsuki Uke: Hidari-Gyakute-Oto- shi-Uke (links vor)	Uke: Migi-Honte-Jodan- Uchi Tori: Migi-Jodan-Morote- Uke	Tori: Hidari-Gedan-Furi- age-Uchi Uke: Migi-Honte-Gedan- Uchi-Nagashi-Uke
	Uke: Migi-Gyakute-Chu- dan-Oi-Tsuki Tori: Ausweichen + Jodan- Kamae rechts	Tori: Hidari-Gedan-Nuki- Tsuki Uke: Migi-Gyakute-Gedan- Uke	Tori: Hidari-Gedan-Furi- age-Uchi Uke: Migi-Honte-Gedan- Uchi-Nagashi-Uke
	Tori: Migi-Jodan-Yoko- Uchi Uke: Abducken durch in die Knie gehen	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Migi-Gyakute-Jodan- Uke	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Hidari-Honte-Jodan- Hiraki-Uke
	Tori: Migi-Chudan-Soto- Uchi Uke: Aufstehen + Morote- Gyakute-Chudan- Uchi	Tori: Migi-Chudan-Yoko- Uchi Uke: Migi-Gyakute-Chu- dan-Uchi-Uke	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Hidari-Honte-Jodan- Hiraki-Uke
	Uke: Hidari-Gyakute-Jo- dan-Mawashi-Empi Tori: Ausweichen (Hidari- Shizen-Dachi)	Uke: Hidari-Gyakute-Gya- ku-Chudan-Tsuki Tori: Migi-Chudan-Otoshi- Uke	Tori: Migi-Honte-Jodan- Yoko-Uchi Tori: Hidari-Jodan-Soto- Uke
	Tori: Migi-Jodan-Uchi Uke: Hidari-Gyakute-Gya- ku-Tsuki + Migi-Gya- kute-Jodan-Nagashi- Uke (Ellenbogen an rechte Stirn)	Uke: Mit rechtem Sai mit Yoku einhaken und Bo nach unten zie- hen; Hidari-Honte- Chudan-Tsuki	Tori: Migi-Honte-Jodan- Yoko-Uchi Uke: Hidari-Jodan-Soto- Uke Tori: Hidari-Honte-Jodan- Yoko-Uchi Uke: Migi-Jodan-Soto-Uke

	Tori: Migi-Kamae Uke: Migi-Kamae		Tori: Hidari-Honte-Jodan-Yoko-Uchi Uke: Migi-Jodan-Soto-Uke
			Tori: Migi-Chudan-Maede-Tsuki Uke: Migi-Gyakute-Chudan-Uchi-Nagashi-Uke
			Tori: Migi-Chudan-Maede-Tsuki Uke: Migi-Gyakute-Chudan-Uchi-Nagashi-Uke
			Uke: Osae-Hazushi; Hidari-Honte-Chudan-Gyaku-Tsuki
Kata	Sai-Sandan 1 Bunkai nach eigener Wahl	Kyan-No-Sai 1 Bunkai nach eigener Wahl	Tsuken-Shitahaku-No-Sai 1 Bunkai nach Wahl des Prüfers

Übersicht Dan-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu**Übersicht Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 1. – 3. Dan**

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 1. Kyu	Programm bis 1. Dan	Programm bis 2. Dan
Kihon	Eigenes Kihon, Querschnitt 5. – 1. Kyu		
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß, etc.)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
Tokui-Kata	5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings	5. Kyu – 1. Dan nach Wahl des Prüfers	5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüfers
Shitei-Kata	Kyan-No-Sai-Dai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Chatanyara-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Hamahiga-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl
Randori	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe

Übersicht Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 4. – 5. Dan

	4. Dan	5. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 3. Dan	Programm bis 4. Dan
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß, etc. Mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)	
Tokui-Kata	1. – 3. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)	1. – 4. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)
Shitei-Kata	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai nicht Kata zum 4. Dan 2 Bunkai nach eigener Wahl

Vorkenntnisse bei allen Graduierungen

1. Geschichte des Kobudo¹:

- 6000 v. Chr. Besiedlung der Südlichen Ryukyu-Inseln von Süden über Taiwan
- 2000 v. Chr. Besiedlung der Nördlichen und Mittleren Ryukyu-Inseln von Norden über Kyushu (Japan)
- 219 v. Chr. Expedition des chinesischen Kaisers Qin (Chin): Suche nach der Umwandlung von Metall nach Gold als auch der Unsterblichkeit; Expedition verschollen
- 57 n. Chr. Erste chinesische Besuche in Japan und Kontakte mit Okinawa (Späte Muschelhügel-Periode)
- 608 n. Chr. 2. chinesische Expedition, erreichte Okinawa, Berichte von den „Liu-Chíu“-Inseln (später Ryukyu)
- 616 n. Chr. Okinawaner wurden zur Ausbildung nach Nara gebracht
Aussendung von Siedlern und Missionaren von Japan
Einführung des Reisanbaues sowie von Eisenwaffen und deren Gebrauch
„Königreich des Himmels“ (=Kami Jidai; Tenson Ära)
- 698 n. Chr. Japanische Expedition zu den Ryukyu-Inseln mit Annexion, Beginn der Tribut-Zahlung
- 720 n. Chr. Okinawanische Handelsdelegation nach Japan
- 753 n. Chr. Verschiebung der Handelsrouten zwischen China und Japan von Norden (über Korea) nach Süden über die Östliche China See und den Ryukyu-Inseln
- 11./12. Jh. Auseinandersetzungen zwischen Taira und Minamoto (Niederlage der Taira), Folge war ein reger Reiseverkehr zwischen Japan und Okinawa (Flüchtlinge, Krieger, Priester, Gelehrte), aber auch Besuche aus China
- 1186 Shunten, 1. einer neuen Dynastie
- 1264 Eiso König
- 1314 Tamagusuku (Enkel v. Eiso) gestürzt, Zerfall des Reiches in 3 Königreiche Chuzan, Nanzan und Hokuzan, Festungsbau, Erhebung hoher Steuern mit Hilfe von Waffen ⇒ Auseinandersetzungen; Entwicklung der Kampfkünste mit dem Ziel zu töten
- 1350 Beginn der Tributzahlungen an China (unter Satto, Herrscher von Chuzan)
Ansiedlung von Okinawanern in Fushou (Fukien) auf dem chinesischen Festland (Ryukyukan), Aussendung von Schülern bis nach Nanjing und Beijing
- 1393 Ansiedlung von 36 chinesischen Familien in Kamakura (Kume), um Okinawa die chinesische Kultur näher zu bringen, darunter Kampfkunst-Experten
- 1406 Sho Hashi König von Chuzan
- 1429 Wiedervereinigung von Okinawa unter Sho Hashi
1. Waffenverbot zur Unterdrückung von Rebellionen
- 1477 Sho Shin König von Okinawa
2. Waffenverbot, Lagerung aller Metallwaffen und zwangsweise Ansiedlung der Fürsten (Anji) in Shuri ⇒ Bewahrung des inneren Friedens, aber große Anfälligkeit gegen Angriffe von außen (Piratenüberfälle etc.)
Entwicklung des Kobujutsu durch Shizoku, Bauern und Fischer

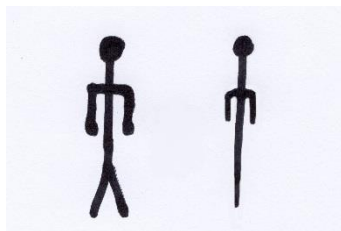
¹ Vgl. Bishop M., Zen Kobudo, S. 46 ff. (1997)

1598	Krieg in Japan zwischen Tokugawa und Satsuma um Vorherrschaft
1599	Schlacht von Sekigahara, Sieg Tokugawa
1609	Invasion Okinawas durch Truppen der Satsuma unter Shimizu: ⇒ Ruhigstellung der Satsuma ⇒ Bestrafung Okinawas wegen mangelnder Unterstützung beim Krieg gegen Korea Verschleppung des Königs Sho Nei nach Japan für 3 Jahre Erneuerung des Waffenverbotes und Repressionen, Einschränkung der Reisefreiheit, Flüchtlinge (Shizoku) nach China (Bei der weiteren Entwicklung widersprechen sich die verschiedenen Autoren: Bishop: keine Aufstände, Lind u. a.: Aufstände) Weiterentwicklung/ Aufschwung der Kampfkünste, u. a. Kobujutsu
1629	Mobilisierung/ Zusammenschluss der Kampfkünste zum gemeinsamen Widerstand, Entstehung von Geheimbünden, aber keine organisierten Aufstände (bei Berichten über 1240 Bauernaufstände dürfte es sich mehr um örtliche kleine Auseinandersetzungen handeln, die Bauern dürften für größere Aktionen keine Zeit und Möglichkeiten gehabt haben). Die Shizoku trainierten mehr für die Selbstverteidigung, Tarnung der Te- und Kobujutsu-Techniken in den Tänzen (Odori)
1669	Schließung der Schwertschmieden, selbst für Zeremonienschwerter
1724	Sho Tei König Entschärfung der Konflikte: Vermischung der Satsuma mit Einheimischen Adelige durften Ämter bekleiden Lockerung der Reisebeschränkungen ⇒ Reisen/ Auswanderung von Shizoku nach China (Fushou) zum Studium der Kampfkünste Freieres Kampfkunst-/ Kobudo-Training möglich, Entstehung der Hauptkarate-Stile Shuri-te, Naha-te und Tomari-te
1853	Öffnung Japans durch Kommodore Perry
1868	Meiji-Restauration: Entmachtung und Entwaffnung der Samurai Beginn der Militarisierung Japans
1871	Angliederung Okinawas an Japan
1908	Einführung des Karate durch Itosu an Schulen
1921	Funakoshi geht nach Japan
1945	Besetzung Okinawas durch amerikanische Truppen
1955	Shinken Taira gründet den Ryukyu Hozon Shinkokai Erhalt von mehr als 40 Kobudo-Kata
1972	Rückgabe Okinawas an Japan

2. Geschichte des Sai:

Über die Entstehung und Entwicklung des Sai gibt es verschiedene Theorien:

1. Er entstand aus einer Heugabel oder ähnlichem Gerät:
Bei einem Kampf eines Bauern mit einem Samurai war seine Heugabel zer-
schlagen worden. Der Bauer soll aus der Situation das Beste gemacht und
sich mit beiden Teilen erfolgreich verteidigt haben. Im Laufe der Zeit soll der
Gabelteil zum heutigen Sai weiterentwickelt worden sein².
2. Der Sai wurde zum Ziehen von Ackerfurchen verwendet. Wie dies gemacht
wurde, ist aber unklar³.
3. Er soll von buddhistischen Mönchen aus Indien via China nach Okinawa ein-
geführt worden sein. Der indische Gott Indra wird mit einem Sai-ähnlichen
Gegenstand, dem göttlichen Dreizack Vajra, dargestellt⁴.
4. Der Sai soll dem menschlichen Körper nachgebildet sein⁵.



4. Er entstand aus einer Haarnadel. Die Haarnadel (Kazushi) wird in der Literatur
als Kobudowaffe erwähnt⁶. Aber ob sie die Grundlage für
den Sai war, lässt sich anzweifeln. Dann müsste sie sich drastisch verändert
haben. Denn eine Haarnadel (oder mehrere) mit dem Gewicht des Sai auf dem
Kopf zu tragen, ist nicht machbar.
5. Der Sai wurde ausschließlich zum Kampf gegen das Schwert und die Samurai
entwickelt. Er wurde als „Erstschlagswaffe“ eingesetzt⁷.
6. Er wurde für die Polizei entwickelt, um Angreifer zu kontrollieren. Glaubwürdigkeit
erhält dies, dass Kanagusuke Sanda (Ufuchiku Kanakushiku), der Gründer des
Ufuchiku-Kobudo und großer Kobudo-Meister, der Polizeichef (Ufuchiku) von
Shuri war. Weiterhin verwendete die japanische Polizei eine Variation des Sai den
Jutte (Jitte, 1 Yoku)⁸.

² Vgl. Schulz A. (1997) S. 70

³ Vgl. Demura F. (1979); S. 7, Basile A. (1977) S. 14 ff; Habersetzer R. (2006) S. 191

⁴ Vgl. Dolin A. S. 35; Habersetzer R. (2006) S. 191, Basile A. (1977) S. 14 ff

⁵ Vgl. Oshiro T & Haff William H. (2005?); Mündliche Informationen Tamayose H.

⁶ Vgl. Bishop M. (1997) S. 18 ff

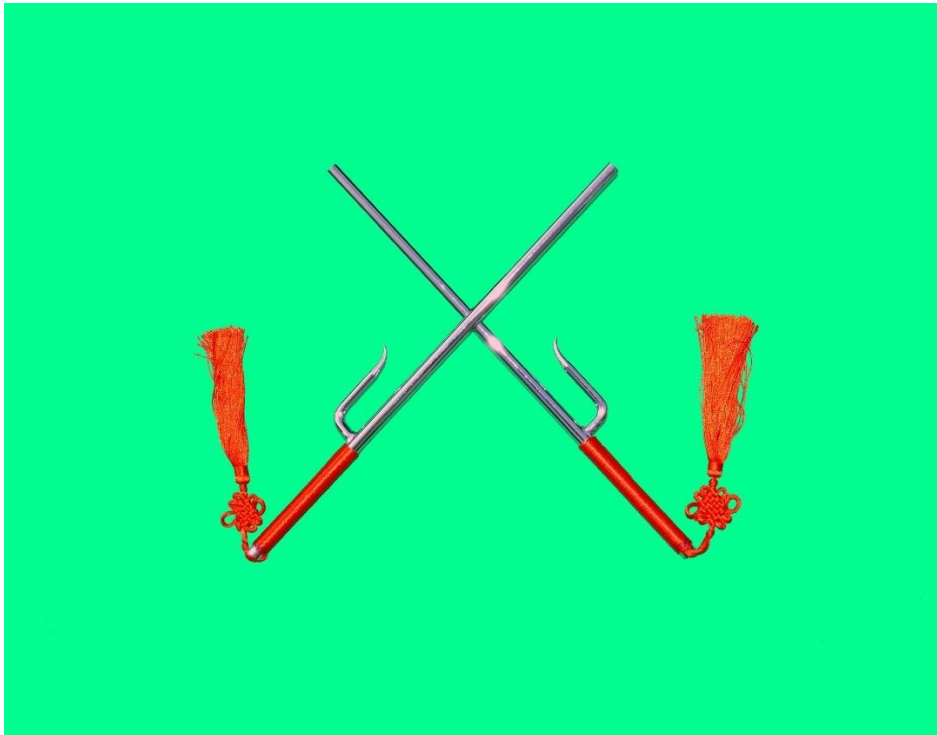
^{7,8} Vgl. Demura F. (1979) S. 7; Oshiro T. & Haff William H. (2005)

3. Arten des Sai:

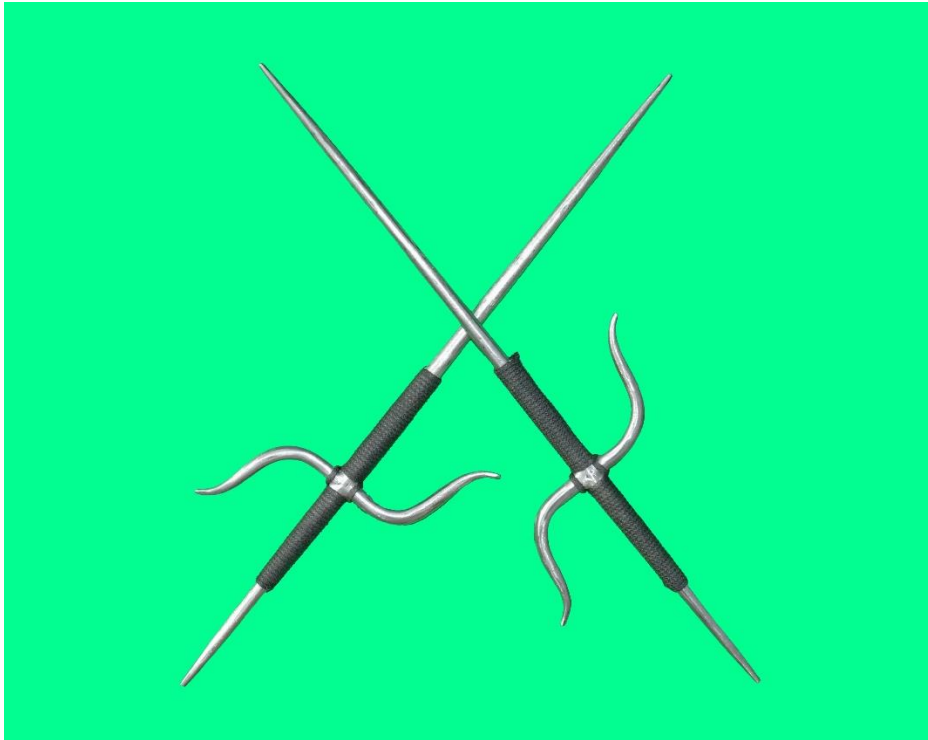
- Standard-Sai



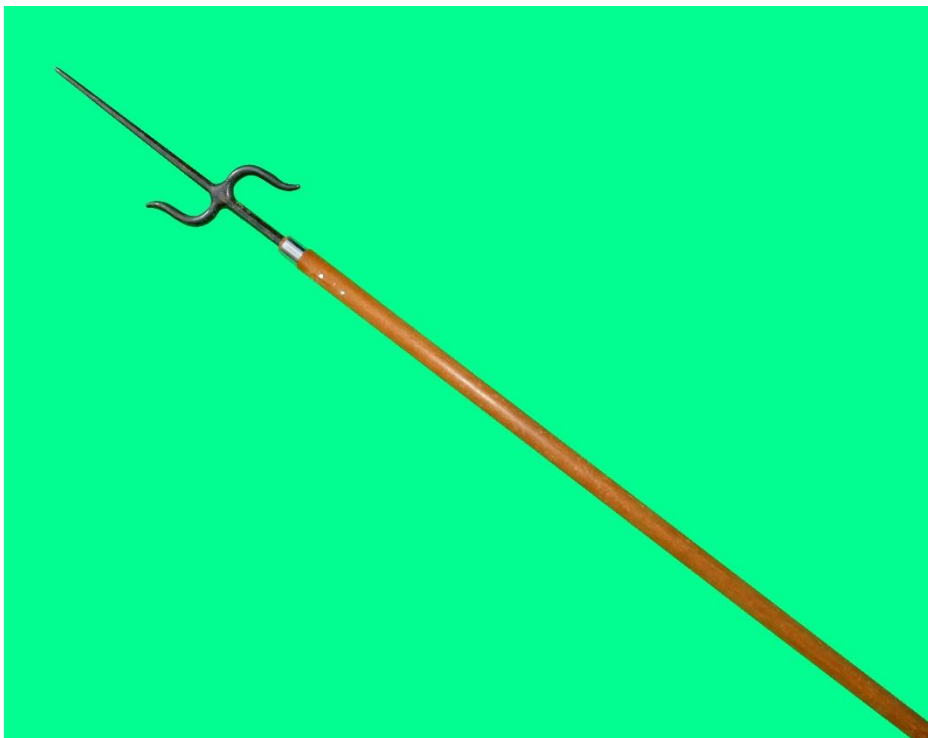
- Jitte/ Jutte



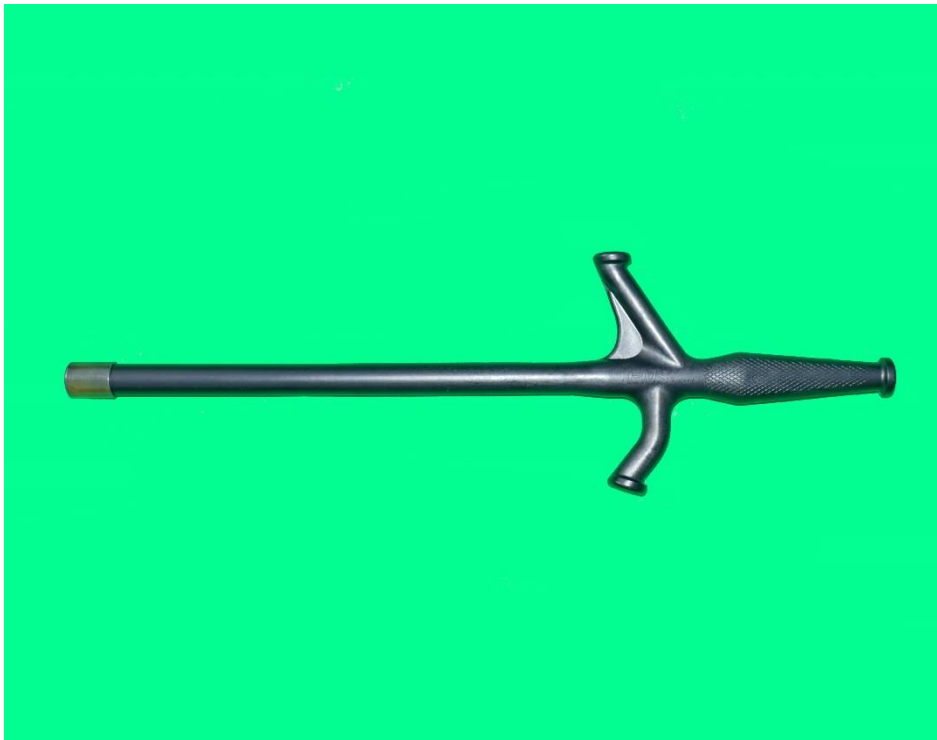
- Manji-Sai



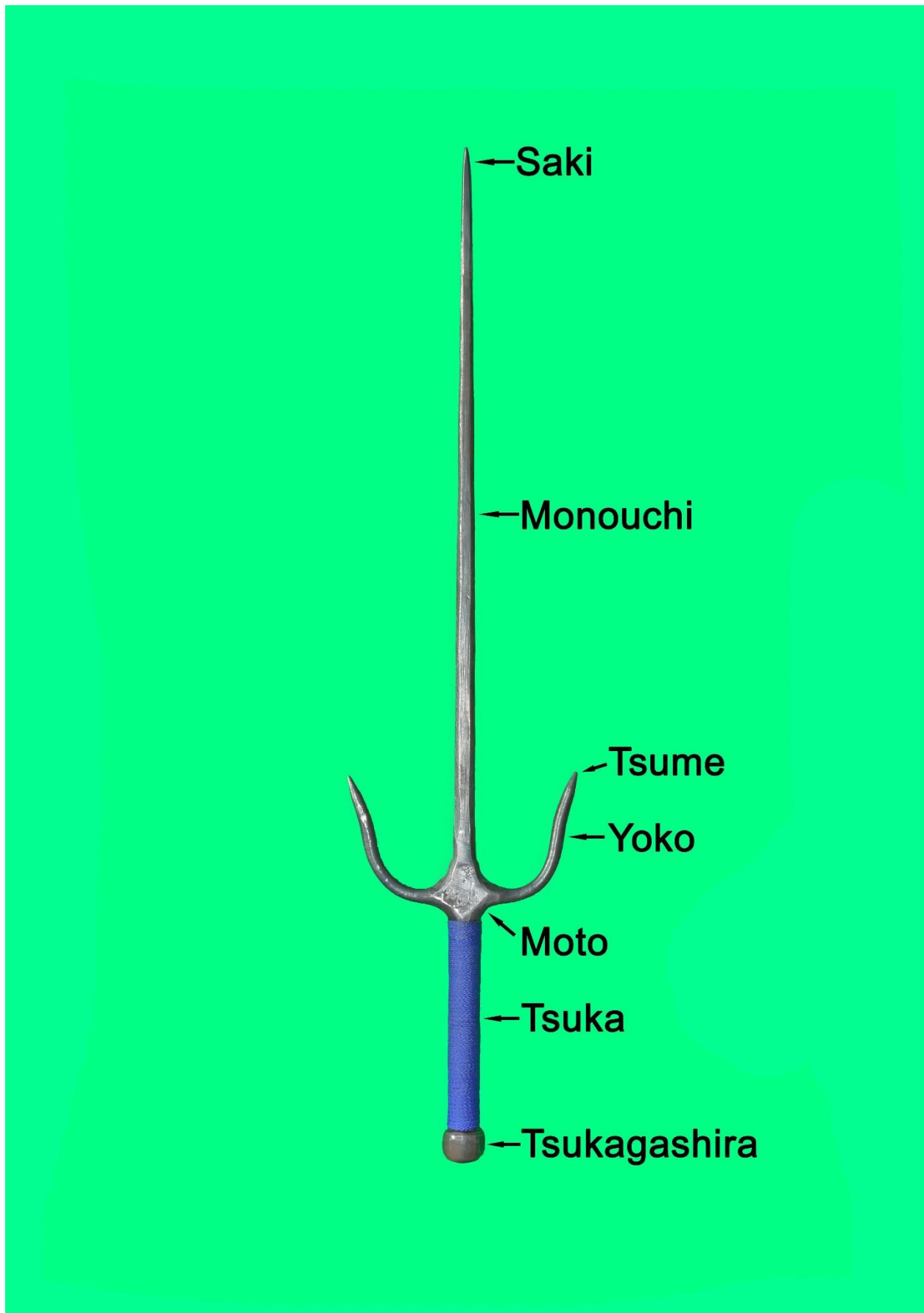
- Nunte-Bo
Sonderform, Kombination von Sai und Bo



- Rapid Rotation Button (RRB)



4. Nomenklatur des Sai:



5. Sai-Mochi und Mochi-Kae:

Es gibt folgende Griffmöglichkeiten (Mochi) mit dem Sai:

- Gyakute



- Honte



- Ippon-Gyakute



- Ippon-Honte



- Gyakute-Tsuka



- Gyakute-Yoku



- Honte-Yoku



- Gyakute-Toku



- Honte-Toku



Eine praktische Bedeutung/ realistische Einsatzmöglichkeit haben aber nur:

- Gyakute-Mochi
- Honte-Mochi
- Gyakute-Tsuka-Mochi
- Honte-Toku-Mochi

Ippon-Mochi ist eine reine Angriffstechnik, aber zum Blockieren nicht geeignet. Bei Yoku-Mochi ist der Griff zu unsicher.

Unter Mochi-Kae wird der Wechsel der Griffe verstanden. Dieser sollte in einer fortlaufenden Reihe ausgeführt werden können.

6. Sai-Kata:

Die Kata ist das Zentrum in den traditionellen Kampfkünsten. Die Kata, jap. Form, Gestalt, hat einen festgelegten Ablauf von Techniken. Sie stellt die Abwehr von einem oder mehreren imaginären Angreifern dar. In ihr ist das Kampfsystem oder Teile davon eines Stiles oder Meisters verschlüsselt. Ein wichtiges Element ist das Bunkai, die reale Anwendung der Kata oder wichtiger Sequenzen.

Die Entwicklung einer Kata muss in ihrer historischen Entwicklung betrachtet werden. Meist wurden sie nach ihrem Gründer oder der Gegend, in der sie entstanden sind, benannt, z. B. Hamahiga-No-Sai/ Hamahiga-No-Tonfa nach der Insel Hamahiga, Sakugawa-No-Kon nach Sakugawa Shungo, Chatanyara-No-Sai nach Chatan aus Yara etc. Nach ihrer Entstehung wurden manche unverändert von Meister zu Schüler weitergegeben. Andere waren Veränderungen unterworfen, z. B., wenn der Meister ohne Nachfolger (Inneren Schüler = Uchi-Deshi) starb. Auch passten manche Meister die Kata ihren Bedürfnissen an. So gibt es viele Kata mit gleichem Namen aber unterschiedlicher Ausführung (Karate: Bassai/ Passai, Kobudo: Shuji-no- (Kun-/ Kon-) Sho. Aber darüber einen Streit führen, welche Kata die richtige sei bzw. wie welche Sequenzen auszuführen seien, ist müßig. Es kommt auf das Wesen der Kata an und wie sie gezeigt wird.

Im Gendai Goshin Kobujutsu werden folgende Sai-Kata unterrichtet:

- Sai-Shodan
- Sai-Nidan
- Sai-Sandan
- Renshuho-Shodan-No-Sai
- Renshuho-Nidan-No-Sai
- Choun-No-Sho (Yamane Ryu, i. Arbeit)
- Sai Yondan (i. Arbeit)
- Sai Godan (i. Arbeit)
- Tsukenshitahaku-No-Sai
- Chatanyara-No-Sai
- Hamahiga-No-Sai
- Tawada-No-Sai (Tawata-No-Sai)
- Jigen- No-Sai (Manji-No-Sai)
- Hantagwa-No-Sai (Hanta-Gwa-No-Sai)
- Yakaa-No-Sai
- Kojo-No-Sai (Kugusuku-No-Sai)
- Kyan-No-Sai (Yamane-Ryu)
- Kishaba-No-Sai Dai (Yamane-Ryu)
- (RRB?)

Kihon-Kata

Eine wichtige Übungsbasis ist auch die Kihon-Kata. Hier werden die Kihon-Techniken der jeweiligen Kyu-Stufe in einer Bahn jeweils einmal gezeigt. Nach der 1. Bahn erfolgt ein Mawate und damit ein Auslagewechsel bei der Rückbahn. Es ergeben sich 5 Kihon-Kata:

- Kihon Kata Shodan
- Kihon Kata Nidan
- Kihon Kata Sandan
- Kihon Kata Yondan
- Kihon Kata Godan

Kyu-Prüfungen

Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata:

- Beginn: Rei in MUSUBI-DACHI, Sai in **GYAKUTE-MOCHI** senkrecht an der rechten Hüfte (Beim rechten Sai greifen zuerst Mittel- und Ringfinger, der linke Sai wird darüber gehalten und vom Zeige- und kleinen Finger gehalten. Dadurch ist die Sai versetzt und der linke Sai lässt sich leichter greifen). Sai senkrecht vor dem Oberkörper halten und den linken Sai mit der linken Hand ergreifen. Den linken Fuß auf Schulterbreite nach links setzen, dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (die Sai zeigen zum Körper, **YOI-KAMAE**) ausführen. Dann den rechten Fuß auf Schulterbreite nach rechts setzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- Ende: Den linken Fuß zurücksetzen setzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann den linken Fuß nach rechts zur Körpermitte mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (die Sai zeigen zum Körper (**YOI-KAMAE**)) setzen. Dann den linken Fuß nach rechts zu MUSUBI-DACHI heranziehen. Anschließend die Sai senkrecht vor dem Oberkörper zusammenführen und beide Sai in die rechte Hand geben.
Rei, Sai in **GYAKUTE-MOCHI** waagerecht an der rechten Hüfte.

5. Kyu Sai-Jutsu:

- | | |
|-------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. MOCHI: | Griff - und Wechseltechniken (Vorkenntnisse 5.) |
| III. KIHON: | Ichi-Kihon |
| IV. KUMITE: | Renshuho-Ichi-Kumite |
| V. KATA: | Sai Shodan |

III. KIHON:

Ich-Kihon**Pflichttechniken:**

Zeremonie

Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 1) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

Kürtechniken:

Deren Training wird empfohlen da sie entweder in der Kata oder dem Kumite oder in einem späteren Prüfungsprogramm gebraucht werden.

- 7) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 8) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UKE**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 10) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 11) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

IV. KUMITE:

Uke-Kumite

Ausgangsstellung ist MIGI-KAMAE.

Die aus Sicherheitsgründen erfolgt kein Kontakt. TSUKI werden nur CHUDAN gestoßen, wenn JODAN an Toris Kopf vorbei. UCHI werden an Toris Kopf vorbei oder darüber geschlagen. Ausnahmen sind MAWASHI-EMPI (Technik 2.) und YOKU-JODAN-HEITO-UCHI (Technik 5.) Bei diesen Techniken ist Abstand zu Toris Kopf halten!

	Tori: Bo MIGI-KAMAE	Uke: Sai MIGI-KAMAE.
1.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den linken Fuß in Richtung 11 Uhr vorsetzen mit Drehung nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE/ JODAN-TSUKI (keinen Kontakt mit dem Bo). Gleichzeitig mit links einen HIDARI-CHUDAN-GYAKUTE-OI-TSUKI stoßen. Den rechten Fuß dabei durch den Hüftimpuls nach links ziehen.
2.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Den Körper nach links abdrehen (pendeln) mit MIGI-GYAKUTE-GEDAN-NAGASHI-UKE (Sai nur Sicherung, kein aktives Blocken). Den rechten YOKU beim Bo einhaken, dann OSAE-HAZUSHI . Den linken Fuß vorsetzen mit Drehung nach rechts (90° zu Uke) zu YOKO-SHIKO-DACHI mit HIDARI-JODAN-GYAKUTE-MAWASHI-EMPI .
3.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai MOCHIKAE zu HONTE-MOCHI , dabei auf der linken Schulter ausholen. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE (in Richtung von Toris vorderer Hand). Gleichzeitig mit links einen HIDARI-HONTE-GYAKU-TATE-UCHI schlagen (bis zur eigenen Ellenbeuge).
4.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI (oder hoher GEDAN-TSUKI).	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai MOCHIKAE zu HONTE-MOCHI , der linke Daumen hakt im Yoku ein. Dabei auf der linken Schulter ausholen. Die rechte Hand holt in GYAKUTE-MOCHI vor der linken Schulter aus. Dann den linken Fuß in Richtung 11 Uhr vorsetzen und den rechten Fuß nachziehen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE . Gleichzeitig mit links ein HONTE-HIRA-JODAN-UCHI-UCHI über Toris Kopf schlagen (der Sai stoppt kurz nach Toris Kopf).
5.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-FURIAGE-UCHI .	Den linken Fuß mit Drehung 90° nach rechts vorsetzen zu HIDARI-YOKO-HEIKO-DACHI. Der rechte Sai senkt sich dabei zu einer waagerechten Position, um den Bo zu blocken. Der linke Sai schlägt gleichzeitig einen HIDARI-YOKU-JODAN-HEITO-UCHI .

Anschließend erfolgt das Kumite aus HIDARI-KAMAE.

V. KATA:

Sai-Shodan

- 1) Zeremonie
- 2) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI setzen mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 4) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 5) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI. KIAI!**
- 8) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 10) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 11) Den linken Fuß mit MAWATE 180° nach links zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI. KIAI!**
- 14) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß zu einem verkürzten KOKUTSU-DACHI heranziehen mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 15) Rechts vorgehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 16) Zeremonie

Anmerkung:

HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI:

Anfänger führen ihn in einer großen Kreisbewegung (über dem Kopf aus), Fortgeschrittene aus dem Handgelenk (vor dem Körper knapp über dem Kopf).

4. Kyu Sai-Jutsu:

- | | |
|--------------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. VORKENNTNISSE: | 5. Kyu |
| III. KIHON: | Ni-Kihon |
| IV. KUMITE: | Renshuho-Ni-Kumite |
| V. KATA: | Sai-Nidan |

III. KIHON:

Ni-Kihon

Bei diesem KIHON ist bei den MOROTE-Techniken auf die Dualität der Bewegungen zu achten. Beide Arme sollten, wenn möglich, gleichzeitig aktiv sein.

Zeremonie

Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 1) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-NAGASHI-UKE/ HIDARI-JODAN-HIKITE**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 1) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-CHUDAN-GYAKUTE-TSUKI**. Dann über einen **USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **MIGI-HONTE-IPPON-MOCHI** wechseln. Dabei den Arm absenken und den Handrücken nach vorn drehen. Es folgt ein **MIGI-HONTE-IPPON-JODAN-AGE-UCHI**, der Sai endet auf der rechten Schulter und mit links **HIDARI-KOSHI-HIKITE**. Anschließend einen **HIDARI-HONTE-IPPON-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** nach rechts schlagen, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-IPPON-CHUDAN-GYAKU-SOTO-UCHI**.
Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Im Stand **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI**. Dann vorgehen mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**. Absetzen in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Links vor ... 5x.
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI, mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend 45° nach links eindrehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigen **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **MIGI-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Dann zurückdrehen in SHIKO-DACHI und **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** und eindrehen 45° nach rechts in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
Links vor ... 5x.
MAWATE zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**. Dann mit links einen **HIDARI-HONTE-GYAKU-JODAN-UCHI** schlagen, der Arm endet in der rechten Ellenbeuge. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-MAWASHI-EMPI**. Der linke Arm wird zur Deckung vor dem Körper in **CHUDAN-KAMAE** gehalten. Dann mit rechts an der linken Hüfte ausholen, der linke Arm liegt darüber vor der Brust (Hidden Sai). Anschließend einen **MIGI-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** nach rechts dabei mit links **HIDARI-KOSHI-HIKITE**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Ich-Kumite

Anmerkungen:

Die Kumite sollen in der Form des Jiyu-Ippon-Kumite im Karate ausgeführt werden. D. h. bei Tori Distanzaufbau, dann sofort konsequent angreifen. Nach dem Kontern von Uke sollen sich beide voneinander lösen, **Zanshin**.

Zuerst wird 2x mit rechts angegriffen (1x langsam, 1x schnell), dann 2x links (die Beschreibung erfolgt nur für rechts).

Aus Sicherheitsgründen erfolgen alle TSUKI auf CHUDAN. UCHI sind über oder seitlich von Toris Kopf auszuführen.

	Tori: Bo MIGI-KAMAE	Uke: Sai MIGI-KAMAE
1.	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-MAEDE-TSUKI/ MIGI-CHUDAN-TSUKI in Schulterhöhe.	Den linken Fuß vorsetzen in Richtung 11 Uhr zu HI-DARI-SHIZEN-TAI-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE . Dabei mit der TSUKAGASHIRA des linken Sai Toris rechten Arm in der Ellenbeuge blockieren (mit eigenem Körpergewicht nach unten drücken). Mit rechts einen MIGI-HONTE-JODAN-UCHI (links an Toris Kopf vorbei) schlagen.
2.	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-MAEDE-TSUKI .	Mit dem rechten Bein den Bo mit einem MIGI-HIZA-GEDAN-NAGASHI-UKE nach außen ablenken. Dabei mit rechts einen MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI über Toris Kopf schlagen (Bein und Arm bewegen sich synchron!). Dem Hüftimpuls folgend mit links einen HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI stoßen.
3.	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Den rechten Fuß vorsetzen auf 1 Uhr zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit einem MIGI-HONTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE (Fortgeschrittene MIGI-GYAKUTE-NAGASHI-UKE). Den Sai weiterführen zu MIGI-HONTE-JODAN-YOKO-TATE-UCHI .
4.	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen auf 1 Uhr zu MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI. Dabei den linken Fuß über dem Hüftimpuls leicht nach rechts ziehen (Fuß aus der Gefahrenzone bringen). Dabei gleichzeitig mit links einen HIDARI-GYAKUTE-JODAN-SOTO-NAGA-SHI-UKE (die linke Ellenbeuge legt sich an die linke Stirnseite) und mit rechts einen MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI ausführen.
5.	Den rechten Fuß mit YORIAASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Den linken Fuß mit Drehung 90° nach rechts und YORIAASHI zu HI-DARI-HEIKO-DACHI vorsetzen und mit links einen HIDARI-CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-NAGASHI-UKE ausführen. Links vorgleiten mit YORIAASHI auf Tori zu. Dann OSAE-HAZUSHI ausführen. Dabei Toris Bo so weit nach oben drücken, bis darunter mit links vorgegangen werden kann. Den rechten Fuß auf 1 Uhr vorsetzen auf Höhe von Toris linkem Fuß und den linken Fuß mit TENKAN 270° nach rechts umsetzen. Dabei den Bo mit dem linken Sai an die linke Hüfte ziehen. Den rechten Arm dabei hinter Toris Nacken legen und Tori mitführen.

V. KATA:

Sai-Nidan

- 1) Zeremonie
- 2) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit sofortigem Wechsel zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (starker Hüfteinsatz).
- 3) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE/ MIGI-JODAN-HIKITE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE/ HIDARI-JODAN-HIKITE**.
- 5) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
KIAI!
- 7) Den linken Fuß nach rechts setzen mit MAWATE 225° (Endstellung diagonal) zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (HIDARI-MUSO-KAMAE)**.
- 8) Mit links einen **HIDARI-HONTE-SOTO-UCHI** schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 9) Den linken Fuß mit TENKAN nach links über den Rücken zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI vorsetzen mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**
- 10) Den linken Fuß nach links setzen mit MAWATE 180° nach rechts (Endstellung diagonal zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 11) Mit rechts einen **MIGI-HONTE-SOTO-UCHI** schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort links vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 12) Den rechten Fuß mit TENKAN nach rechts über den Rücken zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI vorsetzen mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 13) Den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links ans rechte Knie hochziehen zu MIGI-TSURU-ASHI-DACHI mit **HIDARI-IPPON-HONTE-GEDAN-UKE**.
- 14) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den linken Sai in **HIDARI-HONTE-IPPON-MOCHI** hochreißen und einen **JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI** schlagen der in einen **HIDARI-JODAN-AYA-KAITEN** übergeht. Sai sofort nach hinten auf die linke Schulter zurückklappen. Mit rechts einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen.
- 15) **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 16) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**. Es folgen **MIGI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 17) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**. Es folgen **HIDARI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**
- 18) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei in der Bewegung **MOROTE-HONTE-IPPON-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen, gefolgt von einem **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.

- 19) Den rechten Fuß etwas nach links setzen. Dann MAWATE 180° nach links zu **SHIKO-(SHIKKO-/ JIGOTAI-DACHI)** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 20) 45° nach rechts eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN GYAKU-TSUKI**.
- 21) Über SHIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 22) Mit Wendung 45° nach links das rechte Bein zurücksetzen und das linke Bein hochziehen zu HIDARI-TSURUASHI-DACHI. Dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** ausführen (Sai überkreuzen sich leicht versetzt).
- 23) Den rechten Fuß nach vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI**.
- 14) Den linken Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 15) Zeremonie

3. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: 4. Kyu
- III. KIHON: San-Kihon
- IV. KUMITE: Continuous Kumite Ichi
- V. KATA: Sai-Sandan
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON:

San-Kihon

Zeremonie

Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 1) **MOCHIKAE** zu **MOROTE-HONTE-IPPON-MOCHI**, 2x **HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN**, **MOCHIKAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**; rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**;
Im Stand **MOCHIKAE** zu **MOROTE-IPPON-HONTE-MOCHI** ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann MAWATE 90° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann MAWATE 180° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links. Anschließend links vor mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**, gefolgt von einem Schritt rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts.
Im Stand **MOCHIKAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**. Dann links vor ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Über den Rücken MAWATE 270° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts vorn und **HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** nach rechts. Dann links vor mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**. Den linken Fuß zum rechten setzen zu HIDARI-KOSA-DACHI mit **MIGI-HONTE-GYAKU-JODAN-SOTO-UCHI**, dabei den linken Sai in **GYAKUTE** vor die linke Stirnseite ziehen. (Sicherung). Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
Im Stand **HIDARI-MOCHIKAE** zu **HONTE-MOCHI** und den linken Fuß mit MAWATE 270° nach links ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**. Dann den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **GEDAN-HIRAKI-UKE**. Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI, dabei Griffwechsel zu **IPPON-MOCHI** und die Sai hochreißen zu **MOROTE-JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI**. **MOCHIKAE** über **MOROTE-MAE-KANSETSU-KAITEN** zu **GYAKUTE-MOCHI**, dann die Sai an die Hüften zurückziehen. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
- 5) Rechts zurück zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-URA-UCHI**. Dann einen **MOROTE-HONTE-JODAN-KAESHI-UCHI** schlagen. Den linken Fuß umsetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI vorn mit **GYAKUTE-MOROTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links.
Links zurück zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
- 6) Rechts zurück zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**. Dann den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Anschließend MAWATE 180° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai einen zur Hüfte durchgezogenen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und mit links einen **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-GYAKU-MAWASHI-EMPI** ausführen. Dann einen **HIDARI-HONTE-DAN-TATE-URA-UCHI** schlagen. MAWATE 180° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit dem linken Sai einen zur Hüfte durchgezogenen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und mit rechts einen

MIGI-GYAKUTE-JODAN-GYAKU-MAWASHI-EMPI ausführen. Es folgt ein **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**. Die rechte Hand stehen lassen und mit links einen **HIDARI-GE-DAN-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.

Links zurück zu MIGI-KOKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;

Zeremonie

IV. KUMITE:

Continuous Kumite (Kumite-Sequenz) Ichi

	Tori: Bo MIGI-KAMAE	Uke: Sai MIGI-KAMAE
1.	YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE .
2.	Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE .
3.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE .
4.	Im Stand einen HIDARI-GEDAN-FURIAGE-UCHI schlagen (die rechte Hand liegt in der linken Ellenbeuge).	Den linken Fuß zurücksetzen MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE .
5.	Im Stand auf der linken Seite ausholen und einen MIGI-CHUDAN-MAE-DE-TSUKI stoßen.	Links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem HIDARI-GYAKUTE-OTOSHI-UKE auf den BO (eigentlich auf Toris rechte Hand).
	Rechts zurück zu HIDARI-SHIZENTAI-DACHI und mit dem Bo auf der rechten Seite auf JODAN ausholen.	Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI .
6.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-YOKO-UCHI (nach links).	Abducken durch in die Knie gehen.
7.	Sofort einen MIGI-CHUDAN-SOTO-UCHI (nach rechts) schlagen	Im Aufstehen den rechten Fuß nach hinten setzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UKE (nach rechts).
8.	Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-SHIZENTAI-DACHI (Ausweichen).	Im Stand HIDARI-GYAKUTE-JODAN-MAWASHI-EMPI schlagen.
9.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI	YORIASHI nach 11 Uhr mit Drehung nach rechts (Ausrichten auf Tori) mit gleichzeitigen HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI und MIGI-GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE (Ellenbogen in einer ellipsenförmigen Bewegung an die rechte Stirnseite anlegen).
10.	SURIASHI mit Drehung nach links zurück zu MIGI-KAMAE (Ausrichten auf Uke). Yame.	Linken Fuß mit Drehung nach links zurücksetzen zu MIGI-KAMAE (Ausrichten auf Tori). Yame

V. KATA:

Sai-Sandan

- 1) Zeremonie
- 2) Beide Sai nach oben schwingen, dabei **MOCHIKAE** in **HONTE-IPPON-MOCHI**.
- 3) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
- 4) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
- 5) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI. KIAI!**
- 8) MAWATE 90° nach links in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 9) MAWATE 180° nach rechts mit Umsetzen des rechten Fußes zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 10) Den linken Fuß mit einer Wendung 270° nach links umsetzen in HIDARI-SHIKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 11) Links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**, anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 12) Den linken Fuß mit einer Wendung 180° nach links umsetzen in HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 13) Rechts **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI**, anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 14) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-GEDAN-HIRAKI-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEISOKU-DACHI, dabei **MOCHI-KAE** zu **IPPON-MOCHI** und die Sai hochreißen zu **MOROTE-JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI**.
- 16) Beide Sai mit einer **MOROTE-MAE-KANSETSU-KAITEN** -Bewegung nach unten führen. Am Ende der Bewegung **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI** mit anschließendem **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 17) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI KIAI!**
- 18) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 19) Den linken Fuß zurücksetzen in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 20) MAWATE 180° nach links mit Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit durchgezogenem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und **MIGI-JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 21) MAWATE 180° nach rechts mit Umsetzen des linken Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit durchgezogenem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und **HIDARI-JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.

- 22) Im Stand einen **MIGI-HONTE-GEDAN-HIRA-KAESHI-UCHI**, die linke Hand bleibt stehen.
- 23) Den linken Fuß nach vorn setzen zu HEIKO-DACHI; Zeremonie

2. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: 3. Kyu
- III. KIHON: Yon-Kihon (Kyan-No-Sai-Kihon)
- IV. KUMITE: Kumite gegen Bo-Doppelangriffe
5 Kombinationen
- V. KUMITE: Kumite gegen Faustangriffe:
 - A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ichi
 - B) RRB, Adaption von
 - 3 Hanbo Katai-Ichi
 - 3 Hanbo Ju-Ichi
- VI. KUMITE: Continuous-Kumite Ni
- VII. KATA: Kyan-No-Sai
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON:

Yon-Kihon

Zeremonie

- 1.) Den linken Fuß nach rechts setzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Mit links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt. Rechts vor zu MIGI-ZENKU-TSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
Den rechten Fuß nach links setzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Links vor ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Mit links einen **HIDARI-HONTE-JODAN-GYAKU-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. Gleichzeitig mit rechts einen **MIGI-HONTE-JODAN-NAGASHI-UKE** auf der linken Kopfseite ausführen. Dieser wird weitergeführt zu einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. Gleichzeitig erfolgt mit links ein **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI**. Dabei den linken Sai vor die Brust legen und den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dann den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach links zum linken Fuß (**HEISOKU-DACHI**) ziehen, beide Hände waagerecht an die linke Hüfte (**MOROTE-GYAKUTE-HIDARI-KOSHI-HIKITE**). Dann den rechten Fuß nach rechts zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI setzen mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-TSUKI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Den linken Fuß zum rechten zu HIDARI-YOKO-HEISOKU-DACHI ziehen. Dabei einen **HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. Rechts vorgehen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UCHI** (**YOKU** senkrecht) bis zur linken Hüfte. Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKU-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht). Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
Anschließend den rechten Fuß zum linken zu MIGI-YOKO-HEISOKU-DACHI ziehen ... insgesamt 5x.
- 4) Den linken Fuß nach hinten zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI setzen mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-USHIRO-UCHI** (**YOKU** senkrecht). Eindrehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Den rechten Fuß mit einer Drehung 90° nach links zu HIDARI-KOSA-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-HIKITE**. Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu MIGI-KOSA-DACHI (Endstellung 45° verdreht) mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**, **TSUKA** 45° zueinander. Mit links einen **HIDARI-ASHI-BARAI** nach vorne in Kniehöhe treten und mit MAWATE 90° nach links nach außen in MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI absetzen. Die Hände zu **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** an die Hüften ziehen. Füße beidseitig zusammenziehen zu MIGI-YOKO-HEIKO-DACH mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
Anschließend den rechten Fuß nach hinten setzen mit ... insgesamt 5x;
- 5) Füße beidseitig zusammenziehen zu MIGI-YOKO-HEIKO-DACH mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurückziehen. Beide Sai kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn nach rechts hinten führen. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Die linke Hand wird nach links ausgestreckt, Sai senkrecht. Der rechte Sai ist in Höhe der rechten Schulter. Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI** zum linken Sai stoßen, der **MONOUCHI** gleitet an der Innenseite des linken Sai entlang. Dann beide Sai nach rechts außen kippen und auf **CHUDAN** an der rechten Hüfte ausholen. Anschließend einen **HIDARI-MOROTE-SOTO-UCHI** nach links schlagen.
Die Füße zusammenziehen zu HIDARI-YOKO-HEIKO-DACH ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**, anschließend Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-UCHI-NAGASHI-UKE** (nach links); 180°-Drehung nach links über linken Fuß (**TENKAN**) zu KIBA-

DACHI mit **MOCHI-KAE** rechts zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI** und abschließend **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-YOKO-EMPI** und **MIGI-HONTE-CHUDAN-KAGE-GYAKU-TSUKI**. Rechts vor zu MIGI-KOSA-DACHI mit **MIGI-KAMAE**, dann links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Doppelangriffe

5 Kombinationen

V. KUMITE:

Kumite gegen Faustangriffe

- A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi
- B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ichi
Freie Wahl

VI. KUMITE:

Continuous Kumite Ni

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Rechts vor zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-JODAN-HIRAKI-UKE , Bo mit dem linken Sai nach links ableiten.
2.	Gewichtsverlagerung zu MIGI-SHIKO-DACHI mit MIGI-JODAN-MOROTE-UKE	Rechts vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-TATE-JODAN-UCHI .
3.	Rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei auf der linken Seite mit dem Bo ausholen (dabei MOCHI-KAE). Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-NUKI-TSUKI .	YORIASHI nach 9 Uhr und rechten Fuß anziehen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit MIGI-HONTE-GEDAN-UKE .
4.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit HIDARI-JODAN-KAMAE auf der rechten Seite (MOCHI-KAE).	Den rechten Fuß absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI.
5.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-HONTE-SOTO-UKE .
6.	Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Den rechten Fuß nach vorn absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-TATE-HONTE-KAESHI-UCHI .
7.	MIGI-JODAN-MOROTE-UKE .	MIGI-HONTE-TATE-JODAN-UCHI .
8.	Den rechten Fuß zurücksetzen und den linken Fuß nachziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem Bo rechts ausholen. Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GEDAN-NUKI-TSUKI (Tanden).	Rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE .
9.	YORIASHI nach hinten zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-KAMAE , anschließend rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	YORIASHI 90° nach links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE .
10.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem Bo auf der rechten Seite ausholen.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei mit dem rechten Sai rechts ausholen.
11.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHIKO-DACHI mit MIGI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	YORIASHI nach rechts mit Drehung 90° nach links zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE .
12.	MIGI-CHUDAN-OTOSHI-UKE gegen Ukes rechten Oberarm.	HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-CHUDAN-TSUKI .
12.		Mit rechtem Sai mit rechtem YOKU bei Toris Bo einhaken. Rechts zurück zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei Bo nach unten ziehen.
13.		HIDARI-MOCHI-KAE und HIDARI-HONTE-CHUDAN-TSUKI (über dem Bo).

VII. KATA:

Kyan-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Einen **MOROTE-MOCHI-KAE** aus den Handgelenken ausführen, senkrecht zwischen den Armen nach vorne, und eine **MOROTE-HONTE-GEDAN-TATE-URA-UCHI**-Bewegung (**YOKU** waagerecht, Handrücken nach unten) ausführen. Dann die Sai in einer großen seitlichen Kreisbewegung nach oben zu einem **HONTE-JODAN-HIRAKI-KAMAE** führen. Von dort einen **MOROTE-HONTE-GEDAN-TATE-URA-UCHI** (**YOKU** waagerecht) schlagen.
- 3) Den rechten Fuß nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI setzen. Mit links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 4) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 5) Wechselschritt zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 6) Wechselschritt zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 7) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 8) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 9) Wechselschritt zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 10) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI setzen. Mit links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 11) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 12) Wechselschritt zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 13) Wechselschritt zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 14) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 15) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 16) Wechselschritt zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.

- 17) Wechselschritt zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 19) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Mit links einen **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. Gleichzeitig mit rechts einen **MIGI-HONTE-JODAN-NAGASHI-UKE** auf der linken Kopfseite ausführen. Dieser wird weitergeführt zu einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. Gleichzeitig erfolgt mit links ein **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI**. Dann wird der linke Sai vor die Brust gelegt.
- 20) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach links zum linken Fuß (HEISOKU-DACHI) ziehen, beide Hände waagrecht an die linke Hüfte (**HIDARI-KOSHI-HIKITE**). Dann den rechte Fuß nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI setzen mit einem **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-TSUKI**.
- 21) Den linken Fuß zum rechten Fuß (HEISOKU-DACHI) ziehen. Dabei einen **HIDARI-HONTE-JODAN-YOKU-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen.
- 22) Rechts vorgehen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI-UCHI** (**YOKU** senkrecht) bis zur linken Hüfte.
- 23) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht).
- 24) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 25) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-CHUDAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. MAWATE 180° nach links, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 26) Den rechten Fuß mit einer Drehung 90° nach links zu HIDARI-KOSA-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 27) Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu MIGI-KOSA-DACHI (Endstellung 45° verdreht) mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**, **TSUKA** 45° zueinander.
- 28) Mit links einen HIDARI-ASHI-BARAI nach vorne in Kniehöhe treten und mit MAWATE 90° nach links nach außen in MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI absetzen. Die Hände zu einem **MOROTE-GYAKUTE-HIKITORI** an die Hüften ziehen.
- 29) Füße zusammenziehen zu HEIKO-DACH mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**, **KIAI**.
- 30) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI zurückziehen. Beide Sai kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn nach rechts hinten führen. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Die linke Hand wird nach links ausgestreckt, Sai senkrecht. Der rechte Sai ist in Höhe der rechten Schulter.
- 31) Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI** zum linken Sai stoßen, der **MONOUCHI** gleitet an der Außenseite des linken Sai entlang, **KIAI**.
- 32) Den linken Fuß zurückziehen zu HEIKO-DACHI. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Den rechten Sai in die linke Hand geben und beide Sai an die linke Hüfte führen.
- 33) REI

1. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: Programm bis 2. Kyu
- III. KIHON: Go-Kihon (Tsuken-Shitahaku-No-Sai-Kihon)
- IV. KUMITE: Kumite gegen Bo-Dreifachangriffe
5 Kombinationen
- V. KUMITE: Kumite gegen Fußangriffe:
 - A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ni
 - B) RRB, Adaption von
 - 3 Hanbo Katai-Ni
 - 3 Hanbo Ju-Ni
- VI. KUMITE: Continuous-Kumite San
- VII. KATA: Tsukenshitahaku-No-Sai
1 Bunkai nach Wahl des Prüfers

III. KIHON:

Go-Kihon

Zeremonie

- 1) Den rechten Fuß nach zurücksetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** und mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Dann Gewichtsverlagerung zu **HIDARI-KOKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**. Rechts vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann Vorgehen mit **YORIASHI** zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
Im Stand **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** ... insgesamt 5x.
MAWATE zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Mit **YORIASHI** rechts vor zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** und **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**, dann vorgehen mit **YORIASHI** rechts und **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** und wieder vorgehen mit **YORIASHI** rechts und **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Es folgt ein **YORIASHI** rechts mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
Links vorgehen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** ... insgesamt 5x.
MAWATE zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Rechts vor zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**. Dann mit **YORIASHI** links und Gewichtsverlagerung zurück zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Danach mit **YORIASHI** rechts und Gewichtsverlagerung vor zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. **YORIASHI** links zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von **YORIASHI** rechts zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Anschließend **YORIASHI** links zurück zu **MIGI-NEKOASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Sofort den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
Links vorgehen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** ... insgesamt 5x.
MAWATE zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts mit 90° Wendung nach links vorgehen zu **MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-KAGE-TSUKI** (**TSUKAGASHIRA** zueinander, leicht steigend). Dann den linken Fuß an rechten Fuß heransetzen zu **HEISOKU-DACHI**. Dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**). Den rechten Fuß nach rechts wegsetzen zu **KIBA-DACHI** mit **MOROTE-HONTE-TATE-JODAN-YOKO-UCHI** nach rechts und links. Dann den rechten Fuß zurücksetzen und abknien zu **MIGI-HIZA-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai). Aufstehen und 90°-Wendung nach rechts zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
Links mit 90° Wendung nach rechts vorgehen ... insgesamt 5x.
MAWATE zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI**. Im Stand **MIGI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** nach rechts, stehen lassen und **HIDARI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** nach links ausführen. Dann den rechten Fuß zum linken heranziehen mit **MAWATE** 180° nach links zu **MIGI-YOKO-HEISOKU-DACHI**, mit beiden Sai dabei in **HONTE-MOCHI** links unten neben dem Körper ausholen, Blick nach rechts. Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-HONTE-JCHUDAN-SOTO-UKE**. Anschließend den rechten Fuß zum linken zurückziehen mit **MAWATE** 180° nach rechts zu **HIDARI-YOKO-HEISOKU-DACHI**, die Sai dabei in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen, Blick nach links. Dann den linken Fuß nach links vorsetzen zu **HIDARI-KOKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**. Danach links zurücksetzen zu **MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite. Es folgt im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MUSO-KAMAE**).
Mawate 180° nach links mit Übersetzschrift rechts, dann den linken Fuß vorsetzen ... insgesamt 5x.

- 6) Links vorsetzen und MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOSA-DACHI und **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen. Aufstehen und links zurücksetzen nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI und **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**. Dann MAWATE 180° nach links über den Rücken zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**. Rechts vor und links nachziehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**. Sofort rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOSA-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Doppelangriffe

5 Kombinationen

V. KUMITE:

Kumite gegen Fußangriffe

- A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi
- B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ni
Freie Wahl

VI. KUMITE:

Continuous Kumite San

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Schritt rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-MAEDE-TSUKI .	YORIASHI mit links nach 10 Uhr vor zu HIDARI-SHIZEN-DACHI mit MIGI-HONTE-GYAKU-JODAN-SOTO-UKE .
2.	YORIASHI nach 1 Uhr zurück zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Rechts vor in Richtung 12 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI .
3.	Links vor nach 7 Uhr zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	Rechts zurück mit Drehung nach rechts in Richtung 8 Uhr zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE .
4.	Im Stand MIGI-GYAKU-GEDAN-URA-UCHI .	Sprung nach rechts mit Drehung nach links zu 5 Uhr über den Bo zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit HIDARI-CHUDAN-KAMAE .
5.	Den rechten Fuß mit MAWATE nach rechts in Richtung 11 Uhr setzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GEDAN-FURIAGE-UCHI .	Links zurück zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-GEDAN-NAGASHI/ GYAKU-GEDAN-UKE .
6.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	YORIASHI nach rechts nach 2 Uhr zu HEIKO-DACHI mit HIDARI-HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE und Bo nach rechts weg schlagen (Bo mit HIRAKI-UKE nicht auffangen!)
7.	Rechts zurück zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-SOTO-UKE .	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
8.	Links zurück zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Links vor mit YORIASHI zu HIDARI-SHIZEN-DACHI mit HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
9.	YORIASHI rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Links zurück zu MIGI-FUDO-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI/ GYAKU-GEDAN-NAGASHI-UKE .
10.		Mit dem rechten Sai den Bo mit OSAE-HAZUSHI über den Kopf nach rechts führen. Dann einen HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI stoßen.

VII. KATA:

Tsuken-Shitahaku-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Vorgeiten mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MO-ROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 4) Wendung 90° nach links durch Zurücksetzen des rechten Fußes nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 5) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 9) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 10) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 11) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 12) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 14) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 15) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 16) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 17) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 18) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 19) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 20) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.

- 21) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 24) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 25) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 26) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 27) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 28) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 29) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 30) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 31) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 32) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. *KIAI!*
- 33) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**, mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Mit YORIASHI vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 35) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**, mit YORIASHI vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Mit YORIASHI vor mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** ausführen.
- 36) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 37) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 38) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 39) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 40) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 41) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 42) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 43) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 44) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 45) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Schritt rechts vor mit 90° Wendung nach links in SHIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI/ MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-MAWASHI-EMPI (TSUKAGASHIRA)** zueinander, leicht steigend).
- 47) Den linken Fuß an rechten Fuß heranziehen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 48) Den rechten Fuß nach rechts wegsetzen zu SHIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-TATE-JODAN-YOKO-UCHI** nach rechts und links.
- 49) Den rechten Fuß zurücksetzen und abknien in MIGI-HIZA-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 50) Aufstehen und anschließend MAWATE 90° Wendung nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 51) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 52) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 53) Mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 54) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 55) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 56) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 57) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**
- 58) Im Stand **MIGI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI**.
- 59) Technik 58) halten, den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI setzen und mit links **HIDARI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.

- 60) Den rechten Fuß zum linken heranziehen mit MAWATE 180° nach links zu HEISOKU-DACHI, mit den Sai dabei in **HONTE-MOCHI** links unten neben dem Körper ausholen, Blick nach rechts.
- 61) Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE - HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß zum linken zurückziehen mit MAWATE 180° nach rechts zu HEISOKU-DACHI, die Sai dabei in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen, Blick nach links.
- 63) Den linken Fuß nach links vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 64) Schritt links zurück zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 65) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MUSO-KAMAE)**.
- 66) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 67) Zeremonie

Dan-Prüfungen

1. Dan Sai-Jutsu:

- | | |
|------------------------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. Vorkenntnisse: | Programm bis 1. Kyu |
| III. KIHON: | Eigenes Kihon, Querschnitt von 5. – 1. Kyu |
| IV. KUMITE: | 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger) |
| V. KATA: | |
| 1 Tokui-Kata ⁸ : | 5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings |
| 1 Shitei-Kata ⁹ : | Kishaba-No-Sai Dai |
| | 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer |
| VI. RANDORI: | Gegen eine Waffe |

⁸ Tokui-Kata = Pflichtkata

⁹ Shitei-Kata = Wahlkata

V. Shitei-Kata:

Kishaba-No-Sai Dai

- 1) Zeremonie (Sai in der linken Hand)
- 2) Den rechten Fuß nach rechts setzen zu einem MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei mit dem linken Sai vor der Brust ausholen. Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, dabei den linken Sai an die Hüfte ziehen.
- 3) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dann eindrehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dann Übersetzschrift mit Links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. Wieder mit Übersetzschrift vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI** stoßen.
- 5) MAWATE 180° nach links zu einem HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai vor der Brust ausholen. Mit rechts einen **HIDARI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, dabei den rechten Sai an die Hüfte ziehen.
- 6) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dann eindrehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 7) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**. Wieder mit Übersetzschrift vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**. Wieder mit Übersetzschrift vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI dabei den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und einen **HIDARI-HONTE-CHUDAN-TSUKI** stoßen.
- 8) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI setzen. Dabei mit dem linken Sai vor der Brust ausholen. Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, dabei den linken Sai an die Hüfte ziehen (**HIKITE**).
- 9) Links vor in HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**. Dann eindrehen in HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Rechts vor in MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI. Rechts **MOCHI-KAE**, dann nach links **MIGI-HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** ausführen und einen **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 13) Links vor in HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 14) Den rechten Fuß 90° nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI. Anschließend eindrehen in HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 15) Mit rechts einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** ausführen. Dabei den Schwung ausnützen und links zurücksetzen zu MAWATE 135° nach links über den Rücken. In HIDARI-ZENKUTSU-DACHI absetzen mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 16) Sofort rechts vorsetzen. Dann den linken Fuß zum rechten ziehen mit einem **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI**. Sofort rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 17) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIZEN-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIZEN-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 19) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIZEN-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 20) MAWATE 180° nach rechts. Mit den Sai hinten in **HONTE-MOCHI** ausholen und einen **MOROTE-MIGI-GEDAN-GYAKU-NAGASHI-UCHI** schlagen (rechte Körperseite). Den rechten Fuß dabei anheben. Absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei und **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen.
- 21) Mit links langsam vorgehen, die Sai in **GEDAN-KAMAE**.
- 22) Rechts vor in MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Dann den linken Fuß heranziehen mit einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI (RENTSUKI)**. Sofort rechts vor mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 23) Den rechten Fuß zurücksetzen in HIDARI-SHIKO-DACHI. Dabei einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und einen kreisförmigen **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen.
- 24) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-URA-UCHI**. Mit einem Doppelschritt Links-Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** schlagen.
- 25) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-URA-UCHI**. Mit einem Doppelschritt Rechts-Links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei einen **HIDARI-HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** schlagen.
- 26) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 27) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dabei rechts einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** ausführen.
- 28) Rechts **MOCHI-KAE** in **MIGI-HONTE-MOCHI**, dann rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**. **KIAI!**
- 29) Den linken Fuß hinter den rechten ziehen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOSA-DACHI mit **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen.
- 30) Rechts zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts (Stand diagonal) zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI und **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 31) Links zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-HIDARI-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 32) Rechts vor und links nachziehen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 33) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**
- 34) MAWATE 315° nach links (über den Rücken) zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-JODAN-HONTE-SOTO-UKE**.
- 35) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 36) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 37) MAWATE 180° nach rechts. Mit den Sai hinten in **HONTE-MOCHI** ausholen und einen **MOROTE-MIGI-GEDAN-NAGASHI-UCHI** (rechte Körperseite) schlagen. Den rechten Fuß dabei anheben. Absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 38) Mit beiden Sai links unten ausholen und einen langsamen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** ausführen (**MIGI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**).
- 39) Links vor und rechts zurück zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen und eine langsamen **HIDARI-JODAN-HONTE-SOTO-UKE** ausführen (**HIDARI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**).
- 40) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**. Dann den rechten Sai zum linken führen, links greifen und mit beiden Sai **HIDARI-HIKITE**. Rei.

2. Dan Sai-Jutsu:

- | | |
|--------------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. Vorkenntnisse: | Programm bis 1. Dan |
| III. KUMITE: | 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger) |
| IV. KATA: | |
| 1 Tokui-Kata: | 5. – 1. Kyu nach Wahl der Prüfer |
| 1 Shitei-Kata | Chatanyara-No-Sai |
| | 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer |
| V. RANDORI: | Gegen eine Waffe |

IV. Shitei-Kata:

Chatanyara-No-Sai

- 1) Zeremonie:
 - a) Sai in MUSUBI-DACHI senkrecht an der rechten Hüfte, Rei.
 - b) Sai senkrecht vor den Oberkörper führen und verteilen.
 - c) Den rechten Sai auf der linken Seite in den Gürtel stecken, den linken Sai in **GYAKU-TE-MOCHI** in der linken Hand.
 - d) Den linken Fuß schulterbreit nach links setzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**, dann einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen.
- 2) Mit der linken Hand links unten ausholen und mit der rechten Hand am rechten Ohr. Dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI setzen. Dabei mit der linken Hand einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE** nach rechts ausführen - die Hand endet über dem rechten Ellenbogen, Handrücken nach unten – und gleichzeitig einen **MIGI-GEDAN-SHUTO-UCHI**.
- 3) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI und gleichzeitig einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI/ SOTO-UCHI** ausführen.
- 4) Den rechten Fuß vorsetzen mit gleichzeitigem Abknien links zu MIGI-HIZA-DACHI und einem **MIGI-GEDAN-OI-TSUKI**.
- 5) Sai mit der rechten Hand aus dem Gürtel ziehen. Anschließend mit dem Aufstehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI einen **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen.
- 6) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 7) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 8) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 9) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 10) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 11) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 13) Den rechten Fuß umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 14) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 15) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 16) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 17) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 18) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**, dann mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 19) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**, dann mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 21) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 22) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 26) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 27) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 28) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. **KIAI!**
- 32) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 33) Den rechten Fuß mit MAWATE 45° nach rechts in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 36) Den rechten Fuß nach links unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach links und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 37) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 38) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 39) Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 40) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 41) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 42) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 43) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 45) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 47) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 48) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 49) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 50) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 51) Schritt rechts vor mit 90° Wendung nach links in MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI** (**TSUKAGASHIRA** zueinander, leicht steigend).
- 52) Den linken Fuß an rechten Fuß heran setzen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 53) Den rechten Fuß seitlich vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen.
- 54) Den rechten Fuß zurückziehen zu HEIKO-DACHI, dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 55) Den linken Fuß an rechten Fuß heransetzen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 56) Den rechten Fuß seitlich vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI, dabei einen **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 57) Den rechten Fuß zum linken ziehen zu HEISOKU-DACHI, dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 58) In die Hocke gehen mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 59) Aufstehen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**.
- 60) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**.
- 61) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai einen **MIGI-MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** nach rechts unten neben dem Körper und dann einen **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 62) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai in der **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung links unten neben dem Körper ausholen und sofort einen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen (**MIGI JODAN**, **HIDARI CHUDAN**).

- 63) Mit dem linken Sai **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß vorsetzen zu **HIDARI-KOSA-DACHI**. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen sieht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten.
- 64) Den rechten Fuß vorsetzen und den linken nachziehen zu **MIGI-KOSA-DACHI**, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**
- 65) Den linken Fuß zurücksetzen mit **MAWATE 90°** nach links zu **HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI** mit einem **HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI**, **YOKU** waagrecht. Der rechte Sai dreht ebenfalls in die waagerechte Position.
- 66) Der rechte Fuß setzt mit **MAWATE 90°** nach links vor. Anschließend setzt der linke Fuß mit **MAWATE 180°** nach links zurück zu **MIGI-NEKOASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MORO-TE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 67) Den rechten Fuß zurückziehen zu **HEISOKU-DACHI**. Dann **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 68) Schritt links zurück zu **MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 69) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MUSO-KAMAE)**.
- 70) Den linken Fuß vor setzen zu **HEIKO-DACHI**.
- 71) Zeremonie

3. Dan Sai-Jutsu:

- | | |
|--------------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. Vorkenntnisse: | Programm bis 2. Dan |
| III. KUMITE: | 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger) |
| IV. KATA: | 1 Kata 5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüflings |
| 1 Tokui-Kata: | 5. Kyu – 2. Dan nach Wahl der Prüfer |
| 1 Shitei-Kata: | Hamahiga-No-Sai |
| | 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer |
| V. RANDORI: | Gegen eine Waffe |

IV. Shitei-Kata:

Hamahiga-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Mit rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE JODAN-UCHI**.
- 4) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgeiten und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 9) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 11) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 12) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 14) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 16) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 17) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 18) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 19) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 20) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 21) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 22) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 23) Rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der linken Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 26) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 27) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 28) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 29) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 30) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 31) Mit YORIASHI vorgehen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 32) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 33) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 34) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 36) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts mit YORIASHI vorgehen und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 37) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 38) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 40) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagerecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 40) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)**.
- 41) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 42) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagerecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben).
- 43) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)**.
- 44) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 45) Beide Sai nach unten halten zum gleitenden **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 46) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-JODAN-UCHI (YOKU waagerecht)**.
- 47) Mit beiden Sai unten neben dem Körper ausholen. Dann den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei beide Sai vor den Augen überkreuzt ausholen (Art **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**, ähnlich KATA JITTE) und zu einem **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-(NAGASHI-) UKE** nach unten reißen.
- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)**.
- 49) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 50) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 51) Den linken Fuß mit MAWATE 180° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Fuß zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI JODAN)** ausführen.
- 52) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 53) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
- 54) Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI und den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.

- 55) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 56) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN**, **HIDARI CHUDAN**) ausführen.
- 57) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN**, **MIGI CHUDAN**) ausführen.
- 58) Den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Körperschwerpunkt setzen. Anschließend den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 59) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 60) Mit YORIASHI vorgleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-Dachi mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 61) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 63) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-Dachi mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 64) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 65) Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 66) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**. **KIAI!**
- 67) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts mit YORIASHI vorgleiten und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 68) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorgleiten und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 69) Den linken Fuß 90° nach links umsetzen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-USHIRO-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 70) MAWATE 270° nach links mit einer TENKAN-Bewegung (rechter Fuß setzt mit MAWATE 90° nach links vor, anschließend der linke Fuß mit MAWATE 180° nach links zurück) zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 71) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 72) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 73) Zeremonie

4. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 3. Dan
- III. KUMITE: 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
- IV. KATA:
 - Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 3. Dan
 - Shitei-Kata: 1 Kata aus dem Pool
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

IV. Shitei-Kata:

Jigen-No-Sai (Manji-Sai)

- 1) Zeremonie
- 2) **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKI-TORI**. Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKU-TSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 3) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 4) Rechts mit YORIASHI vorgeiten mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 5) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend rechts vorsetzen mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKU-TSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 7) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 9) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 10) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 11) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 13) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 14) Vorgeiten mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 15) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 16) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben)
- 17) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**).
- 18) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 19) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben)
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).

- 21) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Den linken Fuß zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 23) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 26) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 27) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 28) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 29) Links mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 30) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 31) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 32) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 33) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 34) Rechts mit YORIASHI vorgehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 35) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**.
- 36) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 37) Rechts **MOCHI-KAE** zu **MIGI-HONTE-MOCHI**. Anschließend rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 38) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 39) Links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-HONTE-MOCHI**. Anschließend links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 40) MAWATE 90° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 41) Den linken Fuß zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.

- 42) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 43) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 44) MAWATE 180° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-KO-KUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai rechts in **MOROTE-HONTE-MOCHI** auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend mit rechts vorgehen. Dabei MAWATE 180° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** ausführen.
- 45) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-KAKIWAKE-UKE (GEDAN-UKE** etwas nach vorne und dann die Sai seitlich nach hinten ziehen).
- 46) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 47) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei mit MAWATE 90° nach links den linken Fuß mit Gewichtsverlagerung zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI.
- 48) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 49) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 50) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagerecht, links mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)** ausführen.
- 51) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagerecht, rechts mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)** ausführen.
- 52) Den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Schwerpunkt setzen. Dann den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGI-ASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 53) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 54) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 55) Den linken Fuß mit MAWATE 135° nach rechts unter den Schwerpunkt setzen. Dann den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 56) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 57) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 58) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 59) Den linken Fuß zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 60) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

- 61) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 62) MAWATE 180° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links. Dabei den linken Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI und mit dem linken Sai einen **HIDARI-HONTE-TATE-SOTO-JODAN-UKE** ausführen. Dann mit rechts einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai schlagen.
- 63) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 64) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang) **KIAI!**
- 65) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 66) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 67) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 68) Zeremonie

IV. Shitei-Kata:

Tawada-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-KAKE-UKE**.
- 3) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 4) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 6) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 7) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 8) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 9) Rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß nachziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai rechts auf **JODAN** ausholen. Anschließen Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 11) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 12) Den linken Fuß 90° nach links umsetzen zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 14) Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 16) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 17) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 19) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 20) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 21) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 22) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **JODAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 23) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 24) Den linken Fuß 60° nach links setzen zu MIGI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 25) Mit dem rechten Sai links oben ausholen. Dann den rechten Fuß ans linke Knie ziehen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE**. Der Körper wird dabei 15° nach rechts gedreht.
- 26) Den rechten Fuß 45° nach rechts vorn absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 27) Den rechten Fuß nach 30° nach links setzen zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 28) Mit dem linken Sai rechts oben ausholen. Dann den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-GEDAN-UKE**. Der Körper wird dabei 15° nach links gedreht.
- 29) Den linken Fuß 45° nach links vorn absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 30) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 31) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 32) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 33) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 34) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 36) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 37) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **JODAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GE-DAN-SOTO-UKE**.
- 38) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 39) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**. Dann mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 40) Den rechten Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vor gleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**. Dann mit YORIASHI vorgleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 41) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 42) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 43) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 44) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 45) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 47) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgleiten mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 48) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **JODAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GE-DAN-SOTO-UKE**.
- 49) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 50) Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI dabei mit beiden Sai einen **MIGI-MOROTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** ausführen.
- 51) Gewichtsverlagerung vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann gleich rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 52) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI, Sai unverändert
- 53) Den linken Sai einklappen. Dann den rechten Fuß weit vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu MIGI-KOSA-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. **KIAI!**

- 54) Den linken Fuß etwas zurücksetzen, gefolgt von MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-YOKO-JODAN-SOTO-UCHI**, Blick nach links.
- 55) Gewichtsverlagerung nach rechts mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei den linken Sai auf **JODAN** senkrecht stellen und mit rechts kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn über den Kopf ausholen. Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** gegen den linken Sai-Monouchi ausführen.
- 56) Mit dem rechten Sai auf der rechten Brustseite ausholen. Dann den rechts vor zu HEISO-KU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKU-TSUKI** entlang des linken Sai. **KIAI!**
- 57) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 58) Rechts zurück zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**, Blick links.
- 59) Den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 60) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links absetzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen, die Sai zeigen zum Körper (**HAJIME-KAMAE**), dann einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**.
- 61) Zeremonie

IV. Shitei-Kata:

Hantagwa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 4) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 5) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 6) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 8) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 9) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 10) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 11) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 12) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 14) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 15) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 16) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 17) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 18) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.

- 19) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 20) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 21) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Mit YORIASHI vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI nachziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 24) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 25) Links mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 26) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 27) Mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** ausführen.
- 28) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 29) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 30) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 31) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 32) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 33) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 35) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 36) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 37) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 38) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.

- 39) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 40) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 41) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 42) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. **KIAI!**
- 43) MAWATE 270° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 44) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 45) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN**, **MIGI CHUDAN**).
- 46) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 47) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben).
- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN**, **HIDARI CHUDAN**).
- 49) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 50) Den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem sofortigen **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 51) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 52) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 53) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 54) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 55) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 56) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-FUDO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**HIDARI-MUSO-KAMAE**).
- 57) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 58) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 59) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 60) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 61) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 63) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 64) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 65) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 66) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 67) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 68) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem rechten Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI JODAN)** ausführen.
- 69) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 70) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
- 71) Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI und den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 72) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 73) Im Stand **MOROTE-HONTE-KOSHI-HIKITE**.
- 74) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 75) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 76) Links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 77) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 78) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.

- 79) Den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Schwerpunkt setzen. Dann den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGI-ASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 80) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 81) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagerecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 82) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**).
- 83) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 45° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 84) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 85) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagerecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben).
- 86) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 87) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 88) Den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem sofortigen **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 89) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 90) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 91) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 92) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 93) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 94) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 95) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 96) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.
- 97) Zeremonie

IV. Shitei-Kata:

Yakaa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI Und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 3) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 5) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 6) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 8) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 10) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 11) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 13) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 14) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Mit links einen **TATE-HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einen **TATE-HIDARI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen

zur Seite endet. Sofort mit links mit YORIASHI vorgleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **HIDARI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **HIDARI-MOCHI-KAE**, dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 15) Links mit YORIASHI vorgleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 16) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 17) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 18) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 19) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**HIDARI-MUSO-KAMAE**).
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 21) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 24) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 25) Den rechten Fuß 90° nach links umsetzen mit MAWATE 270° nach links zu SHIKO-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und dann mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 26) Mit den Sai links oben ausholen. Dann MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 27) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen und dann einen **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 28) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai in **MIGI-HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung links unten neben dem Körper ausholen und sofort einen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen (**MIGI JODAN**, **HIDARI CHUDAN**).

- 29) Mit dem linken Sai **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu **HIDARI-KOSA-DACHI**. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen sieht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 30) Den rechten Fuß mit YORIASHI zu **MIGI-KOSA-DACHI**, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**
- 31) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu **HIDARI-SAGIASHI-DACHI**. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem rechten Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (**MIGI GEDAN**, **HIDARI-JODAN**) ausführen.
- 32) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu **MIGI-SAGIASHI-DACHI**. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (**MIGI JODAN**, **HIDARI GEDAN**) ausführen.
- 33) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links nach vorn absetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen. Dann einen **MOROTE-HONTE-SOTO-UCHI** schlagen. Der linke Sai schlägt auf **CHUDAN**, der rechte Sai endet waagrecht über dem Kopf mit dem Saki nach vorn.
- 34) Sofort den rechten Fuß vorsetzen mit **MIGI-FUMI-KOMI** zu **MIGI-FUDO-DACHI**. Dabei gleichzeitig einen **MIGI-JODAN-UCHI** schlagen. **KIAI!**
- 35) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu **HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 36) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu **MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 37) Den linken Fuß mit MAWATE 45° nach rechts in die rechte Kniekehle einhaken zu **MIGI-SAGIASHI-DACHI** mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 38) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 39) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 40) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu **HIDARI-SAGIASHI-DACHI** mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 41) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 42) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 43) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 44) Beide Sai nach unten halten zum gleitenden **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu **NEKOASHI-DACHI** mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 45) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-JODAN-UCHI** (**YOKU** waagrecht).
- 46) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI**. Dabei mit beiden Sai über dem Kopf ausholen und einen **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen (**YOKU** senkrecht).
- 47) Mit beiden Sai unten neben dem Körper ausholen. Dann den linken Fuß vorsetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**. Dabei beide Sai vor den Augen überkreuzt ausholen (Art **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**, ähnlich KATA JITTE) und zu einem **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-(NAGASHI-)UKE** nach unten reißen.

- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 49) Im Stand gleitender MOCHI-KAE zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Dann Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei einen **MOROTE-MOCHI-KAE** aus den Handgelenken ausführen, der in einen **MOROTE-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** (senkrecht zwischen den Armen nach vorne (Vorspannung) **YOKU** waagerecht, Handrücken nach unten) endet.
- 50) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann einen **MOROTE-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UCHI** ausführen (**YOKU** senkrecht).
- 52) Anschließend **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Dann mit beiden Armen waagerecht vor der Brust ausholen (rechts oben, links unten, die Handrücken zeigen nach oben).
- 53) Dann einen dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 54) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei einen **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 55) Im Stand **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**. Den linken Fuß zum rechten heranziehen zu HEISOKU-DACHI mit von **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. In die Hocke gehen mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 56) Schritt links zurück zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 57) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MUSO-KAMAE**).
- 58) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.
- 59) Zeremonie

IV. Shitei-Kata:

Kojo-No-Sai

Diese Kata, auch unter dem Namen KUGUSHIKU-No-Sai oder KUGUSUKU-NO-SAI bekannt, weist ein paar Besonderheiten auf:

- Sie startet mit 3 Sai wobei einer im Rücken im Gürtel steckt.
- Es wird ein Sai geworfen.
Falls das Werfen nicht möglich ist (Hallenboden etc.):
Der Sai wird am Boden abgelegt oder
Die Kata wird mit 2 Sai ausgeführt und der Wurf nur angedeutet.

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei mit beiden Armen überkreuzt auf **CHUDAN** ausholen. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu **HIDARI-SAGIASHI-DACHI** heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**.
- 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI**. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 4) Im Stand mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 5) Den linken Fuß mit **YORIASHI** zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit **YORIASHI** Und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 6) Mit **YORIASHI** zurückgleiten, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Danach rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Den linken Fuß mit **YORIASHI** zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit **YORIASHI** und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 8) Den linken Fuß vorsetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 9) Den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 10) Rechts mit **YORIASHI** vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 11) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI**. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit **YORIASHI** vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 12) Mit **YORIASHI** vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Mit **YORIASHI** vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 14) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 15) Den linken Fuß mit **YORIASHI** zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit **YORIASHI** Und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 16) MAWATE 270° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **MOROTE-HIDARI-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 17) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MOROTE-MIGI-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 18) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach hinten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 19) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 20) Vorgleiten mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 21) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 23) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 24) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 25) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 26) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 27) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 28) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 29) Mit YORIASHI vorgleiten mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 30) Mit YORIASHI zurückgleiten, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann nach rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 31) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 32) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**.
- 33) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 34) Mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI und einen **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** ausführen. Gewichtsverlagerung nach vorne zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen und gleichzeitig einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.

- 35) Dann rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. In der Schrittbewegung **MIGI-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 36) Dann mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann mit YORIASHI zurückgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 37) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 38) Mit links mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zurückgleiten zu MIGI-KOKUTSU-DACHI und einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** ausführen. Gewichtsverlagerung nach vorne zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen und gleichzeitig einen **HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.
- 39) Dann links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. In der Schrittbewegung **HIDARI-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 40) Dann mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann mit YORIASHI zurückgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 41) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 42) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 43) Vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 44) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 45) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 46) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 47) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem linken Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI JODAN)** ausführen.
- 48) Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 49) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 50) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß nachziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 51) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 52) Mit YORIASHI vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 53) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 54) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI

Und Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 55) Im Stand die Sai hochreißen zu **JODAN-HIRAKI-UKE** und sofort nach unten zu einem **MOROTE-HONTE-GEDAN-(NAGASHI-)-UKE** schlagen.
- 56) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann mit SURIASHI vorgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-JUN-TSUKI /-NUKI-TSUKI**.
- 57) Das linke Bein wird nach vorne unter den Schwerpunkt gesetzt zu MIGI-SHIZEN-DACHI. Dabei wird mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausgeholt. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Der linke Sai wird zurückgeklappt in **GYAKUTE-MOCHI** mit **KOSHI-HIKITE**.
- 58) Das rechte Bein wird ans linke Knie zurückgezogen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI. Gleichzeitig wird der rechte Sai etwa 2 Meter schräg (ca. 45°) nach vorne zu einem **MIGI-HONTE-NAGE-UCHI**. **KIAI!!**
- 59) Der rechte Fuß wird mit einer 180° Drehung auf dem linken nach links hinten abgesetzt. Dabei wird der Sai im Rücken aus dem Gürtel gezogen. Links erfolgt ein **MOCHI-KAE** in **HONTE-MOCHI**. Sofort wird auf dem rechten Bein 180° nach links weitergedreht und das linke Bein nach hinten abgesetzt zu MIGI-KOKUTSU-DACHI abgesetzt mit **MOROTE-MIGI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 60) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 61) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI.
- 62) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 63) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!!**
- 64) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)** ausführen.
- 65) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)** ausführen.
- 66) Den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Körperschwerpunkt setzen und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 67) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 68) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 69) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 70) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 71) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.

- 72) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 73) Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 74) Vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 75) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann mit SURIASHI vorgeiten mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-JUN-TSUKI (-NUKI-TSUKI)**.
- 76) MAWATE 180° nach links HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai rechts unten auf Kniehöhe ausholen.
- 77) Dann den rechten Fuß heranziehen und nach MAWATE 180° nach links auf der Stelle den linken Fuß nach hinten absetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Mit den Sai in einer Fegebewegung links hinten ausholen und dann einen mit **MOROTE-MIGI-CHUDAN-HONTE-SOTO-UCHI** ausführen.
- 78) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-HONTE-SOTO-UKE**.
- 79) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 80) Das rechte Bein zum linken zurücksetzen und den linken Fuß 90° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI setzen. Dabei gleichzeitig einen **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und einen **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 81) Den linken Fuß nach rechts heranziehen zu HEIKO-DACHI; Zeremonie

5. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 4. Dan
- III. KATA:
 - Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 4. Dan
- IV. KATA:
 - Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 3. Dan
 - Shitei-Kata: 1 Kata aus dem Pool (nicht zum 4. Dan)
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

Anhang

a) Zahlen:

rei/ zero	0	ju-ichi	11	kyu-ju	90
ichi	1	ju-ni	12	hyaku	100
ni	2	ni-ju	20	hyaku-go	105
san	3	ni-ju-ichi	21	hyaku-ju	110
shi/ yon	4	ni-ju-ni	22	hyaku-ju-go	115
go	5	san-ju	30	ni- hyaku	200
roku	6	yon-ju	40	sam-byaku	300
shichi/ nana	7	go-ju	50	rop-pyaku	600
hachi	8	roku-ju	60	hap-pyaku	800
kyu/ ku	9	nana-ju	70	(Is-)sen	1000
ju	10	hachi-ju	80		

b) Begriffe:

Age	nach oben, heben, anheben Age-Uke = Abwehr nach oben	Fudo	unbeweglich, fest Fudo-Dachi = unerschütterliche Stellung, Kraftstellung
Ai-Uchi	„gleichzeitiges Schlagen“, gleichzeitiger Angriff zweier Gegner	Fumi	treten, stampfen Fumi-Komi = Stampftritt
Ao	blau, grün, unreif	Furi	schwingen, Schwung, Schlag
Ashi	Fuß, Bein	Gashira/ Atama	Haupt, Kopf, oben, hoch
Atemi	Schlag zum Körper (i. d. R. auf Vitalpunkte)	Gedan	untere Stufe (unterhalb des Gürtels) Gedan-Barai = Fegeabwehr untere Stufe
Barai	kehren, fegen, wegfegen Ashi-Barai = Fußfeger	Geri/ Keri	Fußtritt, -stoß
Bo	Stock, Stange	Go	stark, hart
Budo	Weg des Kriegers Überbegriff für die jap. Kampfkünste	Gyaku	seitenverkehrt (zum vorderen Fuß)
Choku-Tsuki	gerader Fauststoß	Gyakute	umgekehrt Gyakute-Mochi = Rückwärtiger Griff
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtel)	Hachiji-Dachi	Stellung mit geöffneten Füßen
Dachi	Stand, Stellung	Haishu	Handrücken
Dan	Rang, Stufe, Grad, Meistergrad	Haito	Handinnenkante
Dasu	strecken, herausstrecken Dasu-no-Kamae = Vorwärts- stellung	Hajime	Anfang, Kampfbeginn („Fangt an!“)
De-Ai	Konter gleichzeitig mit dem Angriff	Hanbo	„halber Stock“
Do	Weg, Pfad, Philosophie	Hanmi	„halber Körper“, halb abge- drehte Hüfte
Dojo	Ort, an dem der Weg geübt wird Trainingsort für Budo-Künste	Hara	Bauch, Körpermitte
Ekku, Ieku, Eiku	Paddel	Heiko	Gleichgewicht, ausgeglichen, parallel Heiko-Dachi = Grundstellung,
Embusen	Bodenlinie	Heisoku	Rist, Fußspann Heisoku-Dachi = Stellung mit geschlossenen Füßen
Empi	Ellenbogen Empi-Uchi = Ellenbogenschlag		

Hidari	links	Katai	hart
Hiki	Zug, ziehen Hikite = Griff, zurückziehende Hand	Katame	halten, binden, immobilisieren, kontrollieren
Hira	flach, eben, waagerecht	Ken	Faust Schwert Kendo = Weg des Schwertes
Hiza	Knie Hiza-Dachi = einseitig abgekniete Stellung Hiza-Geri = Kniestoß	Ki	Grundlage, Basis Energie, vitale Kraft
Honte	normal, natürlich Honte-Mochi = normaler Griff	Kiai	Kampfschrei (die gesamte körperliche und geistige Energie fokussierend)
Ippon	eins, einzeln, ein Stück Ippon-Ken = Knöchel des Zeigefingers steht vor	Kiba	reiten SHIKO-DACHI = Reiterstellung, Seitwärtsstellung
Ippon-Mochi	Griff in der Mitte der Waffe Ein-/ beidhändig möglich Beim Sai umgreifen die Finger das Moto (Ansatz Yoku)	Kihon	Grundschule
Jiyu	frei sein, Freiheit	Kime	Brennpunkt, Konzentration der Kraft
Jodan	obere Stufe (Kopf u. Hals)	Kiri	schneiden, spalten
Ju	sanft, weich, geschmeidig Judo = der sanfte Weg Jujutsu = Kunst der Nachgiebigkeit	Kiritsu	senkrecht, Zucht, Disziplin
Jutsu	Kunst, Technik, handw. Können	Ko	klein Ko-Furi = kurzer Schlag alt Kobudo = alter Weg des Kriegers, Sammelbegriff für die okinawanischen Waffensysteme
Jutte/ Jitte	Sai mit 1 Abfanggabel	Kokutsu	Kobujutsu = alte Kriegskunst rückwärts, hinteres Bein gebeugt Kokutsu-Dachi = Rückwärtsstellung (70% des Körpergewichtes - auf dem hinteren Bein)
Kaeshi	Gegenangriff, Gegentechnik, Konter Kaeshi-Uchi = kreisförmiger Schlag aus dem Handgelenk		
Kagi/ Kake	Haken Kagi-Tsuki = hakenf. Fauststoß Kake-Dachi = Überkreuzstellung		
Kaiten	drehen, rotieren, Schwung	Kumite	„Begegnung der Hände“, Partnerübung, Kampf
Kakuto	Ferse	Kwai/ Kai	Gesellschaft, Gruppe von Menschen
Kamae/ Gamae	Bereitschaftshaltung	Kyu	Rang, Stufe, Klasse, Schülergrad
Kama	kurzgriffige Sichel	Mae	gerade, nach vorne Mae-Geri = gerader Fußtritt nach vorn Mae-Empi = waager. Ellenbogenstoß nach vorn
Kan	Haus, Tempel	Makiwara	„Holz und Stroh“, Schlagpfosten
Kansetsu	Gelenk	Manji	Hakenkreuz, buddhistisches Symbol der Vollkommenheit
Kara	leer		
Karate	leere Hand		
Karate-Ka	Karatetreibender		
Kata	Form, Gestalt, festgelegte Technikserie, Schulter		
Katate	einhändig		

	Manji-Gamae = Hakenkreuzhaltung der Arme (1 nach oben, 1 nach unten)	Oi	gegen etwas anstürmen, bedrängen Oi-Tsuki = „mit 1 Stoß nach vorne stürmen“, gerader, gleichseit. Fauststoß
	Manji-Sai = Sai mit 1 Abfang-Gabel nach oben und 1 nach unten	Osae	niederhalten, fest-, beherrschen Osae-Uke = herunterdrückende Abwehr, Preß-
Mawashi	rund, kreisförmig, Halbkreis Mawashi-Geri = Halbkreisfußstoß Mawashi-Tsuki = Halbkreisfauststoß	Otogai	Kinn Otogai-ni-rei = Gruß der Schüler untereinander
Mawate	Umkehren, Wenden	Otoshi	fallen, fallenlassen Otoshi-Uke = Abwehr von oben nach unten
Men	Gesicht, Oberfläche, Seite	Randori	„lockeres Greifen“, freies und lockeres Kämpfen
Migi	rechts	Rei	Gruß, Höflichkeit, Dank, Lohn
Mikatsuki	Mondsichel, sichelförmig Mikatsuki-Geri = Halbmondfußtritt	Ren	verbinden, aneinanderreihen, Kontinuität, Aufeinanderfolge Ren-Geri = wiederholter Fußtritt Ren-Tsuki = 2-facher Fauststoß
Mochi	Griff, nehmen, ergreifen, festhalten	Renoji-Dachi	L-Stellung
Mokuso	„ruhiges Denken“, Meditation. Konzentration	Renshu	Übung der Form, Training der Technik Renshuho = „Methode der Übung“,
Monouchi	Klinge (Sai)	Ritsu	Vorschrift, Gesetz, Stand Ritsu-Rei = Gruß im Stand
Morote	mit beiden Händen, beidseitig	Rochin	Kurzspeer (zus. mit Timpe)
Musubi	Knoten Musubi-Dachi = Normalstellung mit geschlossenen Fersen (V)	Ritsu-Zen	Meditation im Stand
Nagashi	strömen, fließen Nagashi-Uke = Fegesperre, fließ. Abwehr	Ryo	beide, mehrere Ryote = beidhändig
Nage	werfen, Wurf Nage-Waza = Gruppe der Wurf-Techniken	Ryu	Stilrichtung, Fachrichtung, Tradition
Neko	Katze Nekoashi-Dachi = Katzenfuß-Stellung	Ryukyu	Inselkette zwischen Taiwan und Japan, die Hauptinsel ist Okinawa
Nihon	2 Punkte, 2 Techniken	Sabaki	Form der Bewegung während einer Aktion Tai-Sabaki = Körperbewegung Ko-Sabaki = kl. Halbkreisbewegung O-Sabaki = gr. Halbkreisbewegung
Nukite	Fingerstich, Speerhand	Sagaru	herabhängen, fallen Sagaru-no-Kamae = Rückwärtsstellung
Nunchaku	„2 gleiche Holzteile“ 2 gleich lange Holzstücke die mit einer Kette/ Schnur verbunden sind		
Nuntebo	Fischspeer, Bo mit Manjisai		
O	groß, weit O-Furi = weit ausgeholter Schlag		
Obi	langer Gürtel		
Odori	klassische okinawanische Tänze		

Sai	Kampfgabel	Sukui	Schaufel, Löffel, schöpfen Sukui-Uke = Schaufelabwehr
Sagi	Reiher, Kranich Sagiashi-Dachi = Kranichstellung (auf 1 Bein)	Suriashi	Anstellschritt (der hintere Fuß wird zum Vordere gesetzt, anschließend setzt der vordere Fuß vor)
Saki	Spitze (Sai)	Surujin	Kette, Kettenwaffen
Samurai	(Feudal-)Ritter	Tai	Körper
Sanchin	3 Phasen, Sanduhr Sanchin-Dachi = Sanduhrstellung	Tate	senkrecht, Höhe, Länge Tate-Tsuki = Stoß mit senkrechter Faust
Sempai	Älterer, Vorsteher der Schüler Sempai-ni-rei = Gruß zum Älteren, Fortgeschrittenen	Te	Hand
Sensei	Lehrer Sensei-ni-rei = Gruß zum Lehrer	Teisho	Handballen, -wurzel Teisho-Uke = Handballenabwehr
Seoi	Schulter, Rücken	Tekko	„Eisenfaust“, Schlagring
Shiai	Wettkampf	Tekubi	Handgelenk Tekubi-Kake-Uke = Hakenabwehr mit der Handwurzel
Shihan	ehrwürdiger großer Lehrer (9./ 10. Dan, Hanshi)	Tessen	Fächer
Shiko-Dachi	Hockstellung, ähnlich Kiba-Dachi, aber Füße nach außen gedreht	Timpe	Schild
Shime/ Jime	würgen, strangulieren Shime-Waza = Würge-techniken	To	Tang-Dynastie, China Tode/ Tote = China-Hand (alt-okinawanische Kampfkunst)
Shinai	Bambusschwert	Toku	Sonder-, besonders Toku-Mochi = Sondergriff
Shiro	weiß	Tonfa	„Kurbel“, Baton
Shita	unten, nach unten Shita-Uke = Abwehr nach unten	Tobi	Sprung Ryo-Tobi-No-Kamae = beidseitige Ausfallstellung
Shizentai	„natürlicher Körper“, natürliche Haltung, Stellung Shizen(tai)-Dachi (natürliche Stellung)	Tori	Angreifer
Shomen	vorn, die vordere Seite Shomen-ni-rei = Gruß zur Frontseite	Tsuka	Schwertgriff Tsukagashira = Griffkopf (Sai)
Shomen-Uchi	Schlag nach vorn	Tsukami	greifen Tsukami-Uke = Greifabwehr
Shu	Hand Shuto = Schwerthand Shuto-Uchi = Handkanten-schlag Shuto-Uke = Handkanten-abwehr	Tsuki	Stoß, Faust
Soko	Erde, Boden Sokomen = Bodenseite (Tonfa)	Tsume	(Finger-)Nagel, Krallen, Spitze der Saiabfanggabeln
Soto	außen, Außenseite Soto-Uke = Abwehr nach außen (Kobudo, Okinawa-Karate)	Uchi	innen, Innenseite Uchi-Uke = Abwehr nach Innen (Kobudo!)
		Uke	Schlag
		Ura	Abwehr, Verteidiger
			Rückseite Uraken = Fastrücken

	Ura-Tsuki = umgekehrter Fauststoß, Aufwärtshaken		
Ushiro	Rückseite, hinten Ushiro-Geri = Fußstoß nach h.	Yoriashi	Vorwärtsgleiten, Gleitschritt Der vordere Fuß bewegt sich zuerst
Waza	Technik, Fähigkeit	Yubi	Finger
Yame	„Aufhören!“, aufhören, beenden	Zanshin	Aufmerksamkeit (über die Handlung hinaus)
Yoi	Vorbereitung, Bereitschaft	Zen	ganz, vollständig vor, vorne, früher Zen-Atama = vorderes Haupt (Tonfaende) Versenkung (Meditationsform)
Yoko	seitlich, Seite Yoko-Geri = Fußstoß zur Seite Yoko-no-Kamae = Seitwärts- Stellung	Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung (Gewicht zu 60% auf dem vorderen Bein)
Yoku	Abfanggabel (Sai)		

** Manchmal wird der zuerst Angreifende als Uke
bezeichnet und der Konternde als Tori*

銀 術

2) Literaturverzeichnis:

1. Demura, F.: Sai – Karate-Waffe zur Selbstverteidigung
Falken-Verlag, 1979
2. Basile, A.: Sai –Verteidigung mit der Waffe
Verlag Weinmann, 1977
3. Dolin, A.: Kempo – Die Kunst des Kampfes
Komet Verlag
4. Schönberger, G.: Kobudo – Traditionelle Waffenkunst aus dem fernen Osten
DEE Verlag A. Schönberger, 1992
5. Schulz, A.: Shuriken, Tonfa, Sai; Stockfechten und andere bewaffnete
Kampfsportarten aus Fernost
Falken-Verlag 1977
6. Oshiro, T.,
Haff, William H.: The Stories and Practice of the Okinawan Sai
(www.oshirodojo.com/kobudo_sai.html)
7. Stiebler, G.: Okinawa Kobudo Serie, Sai B3-1a, B3-1b, B3-1d
Erich W. Hüggenberg, YONG-Verein Bocholt e. V.
8. Inoue, M.: Ancient Martial Arts of the Ryūkyū Islands,
Band 1: Bo, Sai, Tonfa und Nunchaku
Seitoshia Co. Ltd. 1987
9. Inoue, M.: Ryūkyū Kobujutsu
Band 1-3, japanisch
Übersetzung der Kata-Beschreibung durch M. Rapp
10. Bishop, M.: Zen Kobudo
Charles E. Tuttle Company Inc., 1996, 1997
11. Lind, W.: Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon
Sportverlag Berlin, 1996
12. Seibert, R.: Sai-Mochi
Kobudo-Zentrum-Waldböckelheim,
o. A.
13. Habersetzer, R.: Kobudo 1 – Bo und Sai
Palisander Verlag Chemnitz
Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage November 2006
14. Pelny, F.: Ryūkyū Kobudo Tesshinkan, Band 1-3
Books on Demand GmbH, Norderstedt 2007, 2009, 2014
(Ergänzt durch mündliche Unterweisungen von
Sensei H. Tamayose)
15. Bishop, M.: Okinawan Weaponry
Way Publications, Sussex, England, 2009