

1. Kyu Sai-Jutsu

Blatt B) Tsukenshitahaku-Kihon

Zeremonie

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

- 6) 90° nach rechts eindrehen und links nachziehen zu KOSA-DACHI rechts mit **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen. Dann den rechten Fuß nach rechts zurück setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**. Danach Wendung 180° über den Rücken nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** rechts. Links vorsetzen und Rechts nachziehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**. Sofort links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
90° nach links eindrehen und rechts nachziehen zu KOSA-DACHI links ... insgesamt 4x;
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie