

1. Kyu Sai-Jutsu

Blatt C) Continuous Kumite San

| | Uke: Bo KAMAE rechts | Tori: Sai KAMAE rechts |
|-----|---|---|
| 1. | Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit JODAN-MAEDE-TSUKI rechts. | Rechts zurück mit Drehung nach 5 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI links mit GYAKUTE-JODAN-SOTO-UKE links. |
| 2. | Links mit YORIASHI zurück mit Drehung nach 12 Uhr zu KOKUTSU-DACHI rechts mit JODAN-SOTO-UKE rechts. | Rechts vor nach 11 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit HONTE-JODAN-UCHI rechts. |
| 3. | Links vor nach 5 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI links mit CHUDAN-YOKO-UCHI links. | Rechts zurück mit Drehung nach 8 Uhr zu KOKUTSU-DACHI links mit GYAKUTE-CHUDAN-UCHI UKE links. |
| 4. | Im Stand GYAKU-GEDAN-URA-UCHI rechts. | Rechts zurück mit Drehung nach 6 Uhr und links nachziehen zu HEISOKU-DACHI dann rechts vor zu SHIZENTAI-DACHI mit HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE rechts. |
| 5. | Rechts vor mit Drehung nach 6 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-GYAKU-FURIAGE-UCHI links. | Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit HONTE-GEDAN-HIRAKI-UKE links. |
| 6. | Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit JODAN-MAEDE-TSUKI rechts. | Rechts mit YORIASHI zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE rechts und Bo nach links ableiten. |
| 7. | Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit JODAN-SOTO-UKE links. | Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI rechts. |
| 8. | Links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit JODAN-UCHI-UKE rechts. | Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit HONTE-JODAN-YOKO-UCHI links. |
| 9. | Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-MAEDE-TSUKI rechts. | Rechts mit YORIASHI zurück auf 7 Uhr zu SHIKO-/FUDO-DACHI links mit GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE links. |
| 10. | | Links mit YORIASHI vor zu HEIKO-DACHI links. Dabei mit Sai-YOKU links am Bo einhaken und über den Kopf nach links an die linke Hüfte führen. Dabei unter dem Bo rechts vor zu SHIZEN-DACHI rechts. Den rechten Arm über Toris Nacken führen und Tori mit einer Kreisbewegung über den Rücken zu Boden bringen (Linker Sai fixiert Bo an der Hüfte). |

Hinweise:

1. Anfänger führen das Kumite auf einer Linie aus.
2. Fortgeschrittene führen das Kumite ein einer Kreisbewegung aus und zergliedern es in Sequenzen.