

1. Kyu Sai-Jutsu

Blatt D) Tsukenshitahaku-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 4) Rechts zurück mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 5) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 8) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 9) Mit YORIASHI zu vor ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 10) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 11) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 13) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 15) Links mit Wendung 180° nach links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 16) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 17) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 19) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 20) Mit YORIASHI zu vor ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 21) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 22) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 23) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 24) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 25) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts
- 26) Wendung 90° nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 27) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 28) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 29) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 31) Links mit Wendung 180° nach links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 32) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.

- 33) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 35) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 37) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 38) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 39) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 40) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 41) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 42) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 43) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. **KIAI!**
- 44) Links mit Wendung 180° nach links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 45) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 46) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 47) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 48) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 49) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 50) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 51) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** links.
- 52) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 53) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 54) Wendung 90° nach rechts mit Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 55) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 56) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 57) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 58) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 60) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 61) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 62) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 63) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 64) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

- 65) Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 66) Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 67) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 68) Schritt rechts vor mit 90° Wendung nach links in YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI/ MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-MAWASHI-EMPI (TSUKA-GASHIRA zueinander, leicht steigend)**.
- 69) Den linken Fuß an rechten Fuß heranziehen, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 70) Den rechten Fuß nach rechts wegsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-TATE-JODAN-YOKO-UCHI** nach rechts und links.
- 71) Rechts zurück und abknien zu HIZA-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 72) Aufstehen und anschließend Wendung 90° Wendung nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 73) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 74) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 75) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 76) Links mit Wendung 180° nach links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 77) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 78) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 79) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 80) Den rechten Fuß vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. **KIAI!**
- 81) Im Stand **HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** rechts.
- 82) Technik 60) halten, den linken Fuß mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI links setzen und mit links **HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** links ausführen.
- 83) Den rechten Fuß zum linken ziehen mit Wendung 180° nach links, mit den Sai dabei in **HONTE-MOCHI** links unten neben dem Körper ausholen, Blick nach rechts.
- 84) Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 85) Den rechten Fuß zum linken mit Wendung 180° nach rechts zurückziehen, die Sai dabei in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen, Blick nach links.
- 86) Den linken Fuß nach links vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 87) Schritt links zurück zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.
- 88) Im Stand **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 89) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI.
- 90) Zeremonie