

2. Dan Sai-Jutsu

Blatt D) 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 in **GYAKUTE-MOCHI** in der linken Hand.
 - d) Den linken Fuß schulterbreit nach links setzen zu HEIKO-DACHI, mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**, dann **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 Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links setzen. Dabei mit links **GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE** links nach rechts ausführen - die Hand endet über dem rechten Ellenbogen, Handrücken nach unten - und gleichzeitig **GEDAN-SHUTO-UCHI** rechts.
- 3) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und gleichzeitig einen **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI/ SOTO-UCHI** links ausführen.
- 4) Rechts vorsetzen und abknien zu HIZA-DACHI rechts mit **GEDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 5) Sai mit der rechten Hand aus dem Gürtel ziehen. Anschließend mit dem Aufstehen zu ZENKUTSU-DACHI links einen **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.
- 6) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 8) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und einen **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 9) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** links.
- 11) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 13) Den rechten Fuß umsetzen mit Wendung 90° nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 15) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 16) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 17) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 18) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 19) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 21) Mit YORIASHI mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 22) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 23) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.

- 24) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 25) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 27) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 28) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 29) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 31) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 32) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 33) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 34) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 35) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 36) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 37) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI. KIAI!**
- 38) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 39) Den rechten Fuß mit Wendung 45° nach rechts in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.
- 40) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 41) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 42) Den rechten Fuß nach links unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 135° nach links und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.
- 43) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 44) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 45) Rechts mit Wendung 90° nach rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 46) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 47) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 48) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 49) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 50) Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

- 51) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 52) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 53) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 54) Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 55) Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 56) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 57) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 58) Rechts vor mit 90° Wendung nach links in YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI** (**TSUKAGASHIRA** zueinander, leicht steigend).
- 59) Den linken Fuß an den rechten ziehen und beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 60) Rechts seitlich heraussetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts, dabei die Arme vor der Brust kreuzen.
- 61) Rechts zurückziehen zu HEIKO-DACHI, dabei **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 62) Den linken Fuß an den rechten ziehen und beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 63) Den rechten Fuß seitlich heraussetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 64) Den rechten Fuß zum linken ziehen zu HEISOKU-DACHI, dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 65) In die Hocke gehen mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 66) Aufstehen mit und den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links.
- 67) Den linken Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts.
- 68) Den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI links und mit **MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** rechts neben dem Körper ausholen und dann **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 69) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei die Sai in **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung im Kreisbogen nach links unten neben dem Körper führen.
- 70) Im Stand **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 71) Links vorsetzen zu KOSA-DACHI links, linker Sai in **GYAKUTE** an der linken Hüfte. Mit rechts über dem Kopf in **HONT** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 72) Rechts vorsetzen und links nachziehen zu KOSA-DACHI rechts, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **HONTE-JODAN-UCHI** rechts schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**
- 73) Links zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** links, **YOKU** waagrecht. Der rechte Sai dreht ebenfalls in die waagerechte Position.
- 74) Rechts mit Wendung 90° nach links vorsetzen und links mit Wendung 180° nach links zurück (**TENKAN**) zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

- 75) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 76) Den rechten Fuß zum linken ziehen mit Griffwechsel zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 77) Links zurück zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.
- 78) Im Stand **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 79) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI.
- 80) Zeremonie