

## 2. Kyu Sai-Jutsu

### Blatt B) Kyan-Kihon

Zeremonie

- 1) Links vor zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links. Rechts den Sai gleichzeitig kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die Brust in Bereitschaftshaltung führen. Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts. Dann einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.  
Rechts umsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts ...  
insgesamt 5x;  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts. Dann rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts. Dabei mit links **HONTE-JODAN-GYAKU-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) und mit rechts **HONTE-JODAN-NAGASHI-UKE** auf der linken Kopfseite ausführen. Der **UKE** wird weitergeführt zu **HONTE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts. Gleichzeitig rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und der linke Sai in **GYAKUTE** vor die Brust gelegt. Dann den rechten Fuß zum linken mit Wendung 90° nach links ziehen und die Hände übereinander an die linke Hüfte legen (rechts oben, links unten). Danach den rechten Fuß nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts setzen mit **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-TSUKI** rechts.  
Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links ... insgesamt 5x;  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 3) Den linken Fuß zum rechten ziehen zu YOKO-HEIKO-DACHI links. Dabei **HONTE-JODAN-YOKO-UCHI** links (**YOKU** senkrecht) schlagen. Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-UCHI-UCHI** rechts (**YOKU** senkrecht) bis zur linken Hüfte. Links vor zu KOSA-DACHI links mit **HONTE-JODAN-GYAKU-SOTO-UCHI** rechts (**YOKU** senkrecht). Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.  
Dann den rechten Fuß zum linken zu YOKO-HEIKO-DACHI rechts ziehen ...  
insgesamt 5x.
- 4) Den linken Fuß nach hinten zu O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links setzen mit **HONTE-CHUDAN-USHIRO-UCHI** links (**YOKU** senkrecht), gefolgt vom Eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts. Dann den rechten Fuß mit Drehung 90° nach links zu KOSA-DACHI links heranziehen und die Sai in **GYAKUTE** an die Hüften ziehen. Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen und links nachziehen zu KOSA-DACHI rechts 45° verdreht mit **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**, **TSUKA** 45° zueinander. **ASHI-BARAI** links in Kniehöhe nach vorne treten und mit Wendung 90° nach links in YOKO-SHIKO-DACHI rechts absetzen, die Sai in **GYAKUTE** an den Hüften. Füße beidseitig zusammenziehen zu YOKO-HEIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.  
Den rechten Fuß nach hinten zu O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links setzen... insgesamt 5x.
- 5) Aus YOKO-SHIKO-DACHI rechts die Füße zusammenziehen zu YOKO-HEIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts nach hinten setzen und beide Sai kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn nach rechts hinten führen mit Griffwechsel zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Der linke Sai wird senkrecht nach links vorne ausgestreckt. Der rechte Sai wird auf die Höhe der rechten Schulter gehoben und dann **HONTE-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-TSUKI** zum linken Sai stoßen. Der **MONOUCHI** gleitet an der Außenseite des linken Sai entlang. Dann die Sai nach rechts außen kippen und auf **CHUDAN** an der rechten Hüfte ausholen. Anschließend einen **MOROTE-HONTE-SOTO-UCHI** links nach links schlagen.  
Aus YOKO-SHIKO-DACHI links beide Füße zusammenziehen zu YOKO-HEIKO-DACHI links ...  
insgesamt 5x;  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

- 6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-UCHI-NAGASHI-UKE** (nach links). Auf dem linken Fuß 180° nach links über den Rücken drehen zu YOKO-SHIKO-DACHI links. Griffwechsel rechts zu **GYAKUTE-MOCHI** und dann **GYAKUTE-JODAN-YOKO-EMPI** links und **HONTE-CHUDAN-KAGE-GYAKU-TSUKI** rechts. Rechts vor zu KOSA-DACHI rechts mit **KAMAE** rechts, dann links vor zu ZENKUTSU-DACHI links ... insgesamt 5x;  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie