

2. Kyu Sai-Jutsu

Blatt D) Kyan-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Beidseitig die Sai Schlag mit Griffwechsel senkrechten unter den Achseln nach vorne und nach unten ziehen (**YOKU** waagrecht, Handrücken nach unten). Dann die Sai in einer großen seitlichen Kreisbewegung nach oben zu einem **HONTE-JODAN-HIRAKI-KAMAE** führen. Von dort einen **MOROTE-HONTE-GEDAN-TATE-URA-UCHI** (**YOKU** waagrecht) schlagen.
- 3) Den rechten Fuß nach rechts zu **KOKUTSU-DACHI** rechts setzen. Dabei mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 4) Rechts vorgehen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 5) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 6) Wechselschritt zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 7) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 8) Wechselschritt zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 9) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 10) Den linken Fuß nach links hinten zu **O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI** mit **HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** links setzen.
- 12) Wendung 180° nach links zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit einem kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 13) Rechts vorgehen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 14) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 15) Wechselschritt zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 16) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 17) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu **KOKUTSU-DACHI** rechts setzen. Mit links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 18) Rechts vorgehen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 19) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 20) Wechselschritt zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 21) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 22) Wechselschritt zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 23) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 24) Den linken Fuß nach links hinten zu **O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI** mit **HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** links setzen.
- 25) Wendung 180° nach links zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit einem kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links

- 26) Rechts vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 27) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 28) Wechselschritt zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 29) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 30) Rechts vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 31) Einen kurzen federnden **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen und einen kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 32) Den linken Fuß nach links hinten zu O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI mit **HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** links setzen.
- 33) Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit einem kurzen federnden **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
- 34) Rechts vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 35) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** links (**YOKU** senkrecht). Gleichzeitig **HONTE-JODAN-NAGASHI-UKE** rechts auf der linken Kopfseite ausführen und in **HONTE-JODAN-UCHI** rechts weiterführen. Der linke Sai wird in **GYAKUTE** vor die Brust gelegt.
- 36) Mit Wendung 90° nach links den rechten Fuß zum Linken ziehen und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagrecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).
- 37) Den rechten Fuß nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts setzen mit **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 38) Den linken Fuß zum rechten zu YOKO-HEIKO-DACHI links ziehen. Dabei einen **HONTE-JODAN-YOKU-UCHI** links (**YOKU** senkrecht) schlagen.
- 39) Rechts vorgehen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit einem **HONTE-JODAN-UCHI-UCHI** rechts (**YOKU** senkrecht) bis zur linken Hüfte.
- 40) Den linken Fuß vorsetzen zu KOSA-DACHI links mit einem **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts (**YOKU** senkrecht).
- 41) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit einem **HONTE-JODAN-UCHI** rechts, gefolgt von einem **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 42) Den linken Fuß nach links hinten zu O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI mit **HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** links setzen.
- 43) Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts.
- 26) Den rechten Fuß mit einer Drehung 90° nach links zu KOSA-DACHI links heranziehen, Dabei **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 27) Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu KOSA-DACHI (Endstellung 45° verdreht) mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE, TSUKA** 45° zueinander.
- 28) Mit links einen **ASHI-BARAI** nach vorne in Kniehöhe treten. Mit Wendung 90° nach links in YOKO-SHIKO-DACHI rechts absetzen, die Hände in **GYAKUTE** an den Hüften.
- 29) Füße zusammenziehen zu HEIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI, KIAI**.
- 30) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI links zurückziehen. Beide Sai kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn mit Griffwechsel in **HONTE-MOCHI** nach rechts hinten führen. Die linke Sai wird senkrecht nach links ausgestreckt, der rechte Sai zeigt in Höhe der rechten Schulter mit der SAKI nach links.
- 31) **HONTE-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-TSUKI** rechts am linken Sai vorbei stoßen, der **MONOUCHI** gleitet an der Außenseite des linken Sai entlang, **KIAI**.

- 32) Den linken Fuß zurückziehen zu HEIKO-DACHI. Dabei Griffwechsel zu **MOROTE-GYA-KUTE-MOCHI**. Den rechten Sai in die linke Hand geben und beide Sai an die linke Hüfte führen.
- 33) REI