Gendai Goshin Sai Jutsu

Prüfungsordnung

SAI-JUTSU

Kobudo Kwai Deutschland e. V.
www.kobudo.de

Klaus Oblinger

Stand: Version 11.4

03.10.2026

INHALTSVERZEICHNIS:

ÜBERSICHT PRÜFUNGSPROGRAM 3
A) Kyu-Programm 4
B) Dan-Programm 10

GRUNDLAGEN 11
A) Geschichtliches 12
1. Geschichte des Kobudo 12
2. Geschichte des Sai 14
B) Nomenklatur 15
1. Fachbegriffe 15
2. Arten des Sai 18
3. Nomenklatur des Sai 21
4. Sai-Griffhaltungen und Griffwechsel 22
5. Sai-Kata 28

KYU-PRÜFUNGEN 29
Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata 30
5. Kyu Sai-Jutsu 31
Basis-Kihon *32*
Pflichttechniken 32
Kürtechniken 33
Uke-Kumite *34*
Sai Shodan *35*
4. Kyu Sai-Jutsu 36
Nidan-Kihon *37*
Kumite gegen Bo-Einfachangriffe *38*
Sai Nidan *39*
3. Kyu Sai-Jutsu 41
Sandan Kihon *42*
Renzoku Kumite Ichi *43*
Sai Sandan *44*
2. Kyu Sai-Jutsu 45
Kyan-Kihon *46*
Kumite gegen Bo-Doppelangriffe *48*
Kumite gegen Faustangriffe *49*
Renzoku Kumite Ni *50*
Kyan-No-Sai *51*

1. Kyu Sai-Jutsu **54**
Tsukenshitahaku-Kihon *55*
Kumite gegen Bo-Dreifachangriffe *57*
Kumite gegen Fußangriffe *59*
Renzoku Kumite San *60*
Tsuken-Shitahaku-No-Sai *61*

DAN-PRÜFUNGEN **64**
1. Dan Sai-Jutsu **65**
Kishaba-No-Sai-Dai *66*
2. Dan Sai-Jutsu **68**
Chatanyara-No-Sai *69*
3. Dan Sai-Jutsu **73**
Hamahiga-No-Sai *74*
4. Dan Sai-Jutsu **78**
Jigen-No-Sai (Manji-Sai) *79*
Tawada-No-Sai *82*
Hantagwa-No-Sai *86*
Yakaa-No-Sai *91*
Kojo-No-Sai *95*
5. Dan Sai-Jutsu **99**

ANHANG **100**
Literaturverzeichnis **101**
Impressum **101**

Übersicht Prüfungsprogramm

A) Kyu-Programm

Sai-Jutsu 5. - 4. Kyu A

	5. Kyu	4. Kyu
Theorie	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo
	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse	Griff- und Wechseltechniken	5. Kyu
Kihon	**Basis Kihon**	**Nidan Kihon**
	6 Pflicht- Techniken	6 Doppeltechniken
	Gyakute-Jodan-Tsuki	Honte-Jodan-Soto-Uchi + Gyakute-Gyaku-Jodan-Nagashi-Uke/ Jodan-Hikite
	Honte-Chudan-Tsuki	
	Honte-Jodan-Uchi	Gyakute-Chudan-Tsuki + Honte-Ippon-Tate-Jodan-Uchi bis Schulter + Honte-Ippon-Chudan-Soto-Mawashi-Uchi + Honte-Ippon-Chudan-Uchi-Mawashi-Uchi
	Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi	
	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke	Morote-Honte-Ippon-Chudan-Uchi-Mawashi-Uchi + Morote-Honte-Ippon-Chudan-Soto-Mawashi-Uchi + Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki
	Honte-Gedan-Uke	
	6 Kürtechniken	90° zu Yoko-Shiko-Dachi; Eindrehen mit Gyakute-Jodan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Eindrehen 90° mit Gyakute-Jodan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Honte-Jodan-Soto-Uchi	
	Honte-Tate-Jodan-Kaeshi-Uchi	
	Gyakute-Jodan-Uke	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Gyaku-Jodan-Uchi
	Honte-Jodan-Uke	
	Gyakute-Chudan-Soto-Uchi-Uke	Gyakute-Mawashi-Empi + Honte-Jodan-Yoko-Soto-Uchi
	Honte-Jodan-Hiraki-Uke	

Sai-Jutsu 5. - 4. Kyu B

Kumite	**Kumite n. Vorgabe**	**Kumite n. Vorgabe**
	Uke-Kumite	**Kumite gegen Bo-Einzelangriffe**
	5 Techniken	**5 Techniken**
	Tori: Jodan-Uchi **Uke:** Gyakute-Jodan-Nagashi-Uke + Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki (gleichzeitig)	**Tori:** Jodan-/ Chudan-Maede-Tsuki auf Schulterhöhe **Uke:** Jodan-Honte-Soto-Uke + Chudan-Otoshi-Uke (Ellenbeuge); Tate-Chudan-Kaeshi-Uchi
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki **Uke:** Pendeln + Gyakute-Chudan-Nagashi-Uke (Sicherung); Yoku am Bo einhaken und über den Kopf auf die andere Körperseite führen + Gyakute-Jodan-Mawashi-Empi	**Tori:** Gedan-Maede-Tsuki **Uke:** mit dem vorderem Bein Hiza-Gedan-Soto-Nagashi-Uke + Honte-Jodan-Soto-Uchi über Toris Kopf (synchrone Bewegung), Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki **Uke:** Beim Ausholen vom Bo Honte-Gyaku-Mochi auf Schulter; Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Gyaku-Chudan-Tate-Uchi	**Tori:** Chudan-Maede-Tsuki **Uke:** Honte-Chudan-Nagashi-Uke (Fort-Geschrittene: Gyakute-); Sai weiterführen zu Honte-Jodan-Yoko-Tate-Uchi)
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki **Uke:** beim Ausholen vom Bo Honte-Gyaku-Mochi auf Schulter + Gyakute-Mochi vor Schulter; Gyakute-Gyaku-Gedan-Uke + Honte-Hira-Jodan-Uchi-Uchi über Toris Kopf	**Tori:** Jodan-Uchi **Uke:** Gyakute-Jodan-Gyaku-Soto-Nagashi-Uke (Ellenbeuge an hintere Stirnseite) + Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki
	Tori: Chudan-Furiage-Uchi **Uke:** Drehung 90° + hintere Sai in Gyakute-Mochi waagerechter Block + vordere Hand Gyakute-Jodan-Heito-Uchi	**Tori:** Chudan-Maede-Tsuki **Uke:** vor mit Drehung 90° + Gyakute-Chudan-Nagashi-Uke; Yoku am Bo einhaken und über den Kopf auf die andere Körperseite führen + dabei Tori in Rückenlage bringen; Schritt vor bis zu Toris hinteren Fuß + Wendung 270°, Bo mit hinterem Sai an den Körper ziehen + vorderen Arm um Toris Nacken legen + Tori zum Boden ziehen
Kata	Sai-Shodan	Sai-Nidan

Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu A

	3. Kyu	**2. Kyu**	**1. Kyu**
Theorie	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo
	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu
Kihon	**Sandan Kihon**	**Kyan-Kihon**	**Tsukenshitahaku-Kihon**
	6 Kombinationen	6 Kombinationen	6 Kombinationen
	2x Ippon-Honte-Mae-Aya-Kaiten; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki	Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki; Honte-Jodan-Soto-Uchi + Honte-Chudan-Soto-Uchi	Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Jodan-Uke; Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki; Honte-Chudan-Soto-Uchi
	Morote-Gyakute-Chudan-Gyakute-Tsuki; Wendung 90° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke + Chudan-Gyakute-Gyaku-Tsuki; Wendung 180° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Wendung 90° durch hinteren Fuß umsetzen + Gyakute-Gedan-Uke; Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi	Gyakute-Chudan-Tsuki; Honte-Jodan-Gyaku-Soto-Uchi + Honte-Jodan-Nagashi-Uke; Honte-Jodan-Uchi + Sai in Gyakute vor die Brust; Morote-Gyakute-Hikite + Morote-Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki	Honte-Chudan-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Kaeshi-Uchi; Gyakute-Gedan-Uke; Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki + Gyakute-Chudan-Jun-Tsuki
	Wendung 180° ü. d. Rücken + Honte-Jodan-Yoko-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Honte-Jodan-Gyaku-Soto-Uchi + Gyakute-Jodan-Nagashi-Uke/ Jodan-Kamae; Honte-Jodan-Uchi	Honte-Jodan-Yoko-Uchi; Honte-Chudan-Uchi-Uke; Honte-Gyaku-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Uchi + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki	Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki + Gyakute-Chudan-Jun-Tsuki; Morote-Gyakute-Chudan-Kamae; Morote-Gyakute-Gedan-Uke; Morote-Koshi-Hikite; Morote-Gyakute-Jodan-Tsuki; Honte-Jodan-Hiraki-Uke; Morote-Monte-Jodan-Uchi
	Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Honte-Gedan-Hiraki-Uke; Morote-Honte-Ippon-Jodan-Tate-Age-Uchi; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki	Honte-Jodan-Ushiro-Uchi; Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Morote-Gyakute- Hikite; Gyakute-Chu-dan-Kakiwake-Uke; Ashi-Barai; Morote-Gyakute-Hikite	Morote-Gyakute-Jodan-Kage-Tsuki; Yoi-Kamae; Morote-Honte-Tate-Yoko-Uchi; Morote-Gyakute-Tate-Gedan-Tsuki (Abtauchen); Honte-Chudan-Soto-Uchi;
	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke; Honte-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Morote-Honte-Jodan-Hira-Kaeshi-Uchi; Morote-Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki	Morote-Gyakute-Hikite; Morote-Gyakute-Jodan-Tsuki; Wendung 90° nach hinten + Honte-Jodan-Tate-Kamae + Honte-Jodan-Tsuki hinter dem anderen Sai vorbei; Sai nach außen abkippen + Morote Honte-Chudan-Soto-Uchi	Gyakute-Chudan-Yoko-Tsuki; Honte-Chudan-Soto-Yoko-Uchi; Stehenlassen + Honte-Chudan-Soto-Yoko-Uchi; Wendung 180° + Morote-Honte-Chudan-Soto-Uchi; Wendung punktförmig 180° + Morote-Honte-Chudan-Soto-Uchi; Gyakute-Gedan-Gyaku-Nagashi-Uke + Gyakute-Uchi-Uke; Gyakute-Jodan-Gyaku-Uke + Gyakute-Gedan-Uke
	Gyakute-Chudan-Kakiwake-Uke; Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki; Gyakute-Chudan-Soto-Nagashi-Uke	Honte-Jodan-Hiraki-Uke; Morote-Honte-Uchi-Nagashi-Uke; 180°-Drehung; Jodan-Gyakute-Yoko-Empi	Morote-Gyakute-Koshi-Hikite; Morote-Gyakute-Gedan-Tsuki; Morote-Honte-Gedan-Yoko-Uke; S Morote-

	+ Gyakute-Jodan-Gyaku-Mawashi-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Gyakute-Chudan-Soto-Nagashi-Uke + Gyakute-Jodan-Gyaku-Mawashi-Uchi; Hon-te-Jodan-Tate-Ura-Uchi; Hon-te-Gedan-Hira-Kaeshi-Uchi	+ Honte-Chudan-Kage-Tsuki	Honte-Gedan-Soto-Uke; Morote-Honte-Chudan-Tsuki; Gyakute-Chudan-Tsuki

Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu B

	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Kumite		**Kumite frei n. Vorgabe**	**Kumite frei n. Vorgabe**
		10 Techniken	**10 Techniken**
		5 Kumite gg. Bo-Doppel-angriffe Kumite gg. Faustangriffe, 3 Hanbo Katai Ichi + 3 Ju Ichi, Adaption Hanbo Katai Ichi Kumite mit RBB	5 Kumite gg. Bo-Dreifach-angriffe Kumite gg. Fußangriffe, 3 Hanbo Katai Ni + 3 Ju Ni, Adaption Hanbo Ka-tai Ni Kumite mit RBB
Kumite-Sequenz/ Continuous Kumite	**Continuous Kumite Ichi**	**Continuous Kumite Ni**	**Continuous Kumite San**
	Tori: Chudan-Yoko-Uchi rechts **Uke:** Gyakute-Chudan-Soto-Uke links	**Tori:** Jodan-Uchi rechts **Uke:** Jodan-Hiraki-Uke rechts **Uke:** Honte-Tate-Jodan-Uchi rechts **Tori:** Jodan-Morote-Uke rechts	**Tori:** Jodan-Maede-Tsuki rechts **Uke:** Honte-Gyaku-Jodan-Soto-Uke rechts
	Tori: Chudan-Yoko-Uchi links **Uke:** Gyakute-Chudan-Soto-Uke rechts	**Tori:** Gedan-Nuki-Tsuki rechts **Uke:** Honte-Gedan-Uke rechts	**Uke:** Honte-Jodan-Tate-Kaeshi-Uchi rechts **Tori:** Jodan-Soto-Uke rechts
	Tori: Jodan-Uchi rechts **Uke:** Gyakute-Jodan-Uchi links	**Tori:** Jodan-Uchi rechts **Uke:** Honte-Soto-Uke rechts	**Tori:** Chudan-Yoko-Uchi links **Uke:** Gyakute-Chudan-Uchi-Uke links
	Tori: Gedan-Furiage-Uchi links **Uke:** Gyakute-Gedan-Uke rechts	**Uke:** Honte-Tate-Kaeshi-Uchi rechts **Tori:** Jodan-Soto-Uke rechts	**Tori:** Gyaku-Gedan-Ura-Uchi rechts **Uke:** Sprung, Kamae links
	Tori: Chudan-Maede-Tsuki rechts **Uke:** Soto-Uke rechts + Gyakute-Otoshi-Uke links (links vor)	**Uke:** Honte-Jodan-Uchi rechts **Tori:** Jodan-Morote-Uke rechts	**Tori:** Gedan-Furiage-Uchi links **Uke:** Honte-Gedan-Uchi-Nagashi-Uke rechts
	Uke: Gyakute-Chudan-Oi-Tsuki rechts **Tori:** Jodan-Morote Uke (Daumen) rechts	**Tori:** Gedan-Nuki-Tsuki links **Uke:** Gyakute-Gedan-Uke rechts	**Tori:** Gedan-Furiage-Uchi links **Uke:** Honte-Gedan-Uchi-Nagashi-Uke rechts
	Tori: Jodan-Yoko-Uchi rechts (direkt) **Uke:** Abducken durch in die Knie gehen	**Tori:** Jodan-Uchi rechts **Uke:** Gyakute-Jodan-Uke rechts	**Tori:** Jodan-Uchi rechts **Uke:** Honte-Jodan-Hiraki-Uke links
	Tori: Chudan-Soto-Uchi rechts **Uke:** Aufstehen + Morote-Gyakute-Chudan-Uchi-Uke	**Tori:** Chudan-Yoko-Uchi rechts **Uke:** Gyakute-Chudan-Uchi-Uke rechts	**Tori:** Jodan-Uchi rechts **Uke:** Honte-Jodan-Hiraki-Uke links
	Uke: Gyakute-Jodan-Mawashi-Empi links **Tori:** Ausweichen (Shizen-Dachi links)	**Uke:** Gyakute-Gyaku-Chudan-Tsuki links **Tori:** Chudan-Otoshi-Uke rechts	**Tori:** Honte-Jodan-Yoko-Uchi rechts **Tori:** Jodan-Soto-Uke links
	Tori: Jodan-Uchi rechts **Uke:** Gyakute-Gyaku-Tsuki links + Gyakute-Jo-dan- Nagashi-Uke rechts	**Uke:** Mit rechtem Sai mit Yoku einhaken und Bo nach unten ziehen + Honte-Chudan-Tsuki links	**Tori:** Honte-Jodan-Yoko-Uchi rechts **Uke:** Jodan-Soto-Uke links

			Tori: Honte-Jodan-Yoko-Uchi links **Uke:** Jodan-Soto-Uke rechts
			Tori: Honte-Jodan-Yoko-Uchi links **Uke:** Honte-Soto-Uke rechts
	Tori: Kamae rechts **Uke:** Kamae rechts		**Tori:** Chudan-Maede-Tsuki rechts **Uke:** Gyakute-Chudan-Uchi-Nagashi-Uke rechts
			Uke: Yoku am Bo einhaken und über den Kopf auf die andere Körperseite führen Hidari-Honte-Chudan-Gyaku-Tsuki
			Tsuken-Shitahaku-No-Sai 1 Bunkai nach Wahl des Prüfers
Kata	Sai-Sandan 1 Bunkai nach eigener Wahl	Kyan-No-Sai 1 Bunkai nach eigener Wahl	

B) Dan-Programm

Sai-Jutsu 1. – 3. Dan

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 1. Kyu	Programm bis 1. Dan	Programm bis 2. Dan
Kihon	Eigenes Kihon, Querschnitt 5. – 1. Kyu		
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß, etc.)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtech-niken und Hebel/ Festleger)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
Tokui-Kata	5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings	5. Kyu – 1. Dan nach Wahl des Prüfers	5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüfers
Shitei-Kata	Kyan-No-Sai-Dai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Chatanyara-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Hamahiga-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl
Randori	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe

Sai-Jutsu 4. – 5. Dan

	4. Dan	5. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 3. Dan	Programm bis 4. Dan
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß, etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)	
Tokui-Kata	1. – 3. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)	1. – 4. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)
Shitei-Kata	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai nicht Kata zum 4. Dan 2 Bunkai nach eigener Wahl

Grundlagen

A) Geschichtliches

1. Geschichte des Kobudo

- 6000 v. Chr.	Besiedlung der Südlichen Ryukyu-Inseln von Süden über Taiwan
- 2000 v. Chr.	Besiedlung der Nördlichen und Mittleren Ryukyu-Inseln von Norden über Kyushu (Japan)
219 v. Chr.	Expedition des chinesischen Kaisers Qin (Chin): Suche nach der Umwandlung von Metall nach Gold als auch der Unsterblichkeit; Expedition verschollen
57 n. Chr.	Erste chinesische Besuche in Japan und Kontakte mit Okinawa (Späte Muschelhügel-Periode)
608 n. Chr.	2. chinesische Expedition, erreichte Okinawa, Berichte von den „Liu-Chíu"-Inseln (später Ryukyu)
616 n. Chr.	Okinawaner wurden zur Ausbildung nach Nara gebracht Aussendung von Siedlern und Missionaren von Japan Einführung des Reisanbaues sowie von Eisenwaffen und deren Gebrauch „Königreich des Himmels" (=Kami Jidai; Tenson Ära)
698 n. Chr.	Japanische Expedition zu den Ryukyu-Inseln mit Annexion, Beginn der Tribut-Zahlung
720 n. Chr.	Okinawanische Handelsdelegation nach Japan
753 n. Chr.	Verschiebung der Handelsrouten zwischen China und Japan von Norden (über Korea) nach Süden über die Östliche China See und den Ryukyu-Inseln
11./12. Jh.	Auseinandersetzungen zwischen Taira und Minamoto (Niederlage der Taira), Folge war ein reger Reiseverkehr zwischen Japan und Okinawa (Flüchtlinge, Krieger, Priester, Gelehrte), aber auch Besuche aus China
1186	Shunten, 1. einer neuen Dynastie
1264	Eiso König
1314	Tamagusuku (Enkel v. Eiso) gestürzt, Zerfall des Reiches in 3 Königreiche Chuzan, Nanzan und Hokuzan, Festungsbau, Erhebung hoher Steuern mit Hilfe von Waffen ⇒ Auseinandersetzungen; Entwicklung der Kampfkünste mit dem Ziel zu töten
1350	Beginn der Tributzahlungen an China (unter Satto, Herrscher von Chuzan) Ansiedlung von Okinawanern in Fushou (Fukien) auf dem chinesischen Festland (Ryukyukan), Aussendung von Schülern bis nach Nanjing und Beijing
1393	Ansiedlung von 36 chinesischen Familien in Kamakura (Kume), um Okinawa die chinesische Kultur näher zu bringen, darunter Kampfkunst-Experten
1406	Sho Hashi König von Chuzan
1429	Wiedervereinigung von Okinawa unter Sho Hashi 1. Waffenverbot zur Unterdrückung von Rebellionen
1477	Sho Shin König von Okinawa 2. Waffenverbot, Lagerung aller Metallwaffen und zwangsweise Ansiedlung der Fürsten (Anji) in Shuri ⇒ Bewahrung des inneren Friedens, aber große Anfälligkeit gegen Angriffe von außen (Piratenüberfälle etc.) Entwicklung des Kobujutsu durch Shizoku, Bauern und Fischer

1598 Krieg in Japan zwischen Tokugawa und Satsuma um Vorherrschaft
1599 Schlacht von Sekigahara, Sieg Tokugawa

1609 Invasion Okinawas durch Truppen der Satsuma unter Shimizu:
⇒ Ruhigstellung der Satsuma
⇒ Bestrafung Okinawas wegen mangelnder Unterstützung beim Krieg gegen Korea
Verschleppung des Königs Sho Nei nach Japan für 3 Jahre
Erneuerung des Waffenverbotes und Repressionen,
Einschränkung der Reisefreiheit, Flüchtlinge (Shizoku) nach China
(Bei der weiteren Entwicklung widersprechen sich die verschiedenen Autoren: Bishop: keine Aufstände, Lind u. a.: Aufstände)
Weiterentwicklung/ Aufschwung der Kampfkünste, u. a. Kobujutsu

1629 Mobilisierung/ Zusammenschluss der Kampfkünste zum gemeinsamen Widerstand, Entstehung von Geheimbünden, aber keine organisierten Aufstände (bei Berichten über 1240 Bauernaufstände dürfte es sich mehr um örtliche kleine Auseinandersetzungen handeln, die Bauern dürften für größere Aktionen keine Zeit und Möglichkeiten gehabt haben). Die Shizoku trainierten mehr für die Selbstverteidigung, Tarnung der Te- und Kobujutsu-Techniken in den Tänzen (Odori)

1669 Schließung der Schwertschmieden, auch für Zeremonienschwerter

1724 Sho Tei König
Entschärfung der Konflikte:
Vermischung der Satsuma mit Einheimischen
Adelige durften Ämter bekleiden
Lockerung der Reisebeschränkungen ⇒ Reisen/ Auswanderung von Shizoku nach China (Fushou) zum Studium der Kampfkünste
Freieres Kampfkunst-/ Kobudo-Training möglich, Entstehung der Hauptkarate-Stile Shuri-te, Naha-te und Tomari-te

1853 Öffnung Japans durch Kommodore Perry

1868 Meiji-Restauration:
Entmachtung und Entwaffnung der Samurai
Beginn der Militarisierung Japans

1871 Angliederung Okinawas an Japan

1908 Einführung des Karate durch Itosu an Schulen

1921 Funakoshi geht nach Japan

1945 Besetzung Okinawas durch amerikanische Truppen

1955 Shinken Taira gründet den Ryukyu Hozon Shinkokai
Erhalt von mehr als 40 Kobudo-Kata

1972 Rückgabe Okinawas an Japan

2. Geschichte des Sai

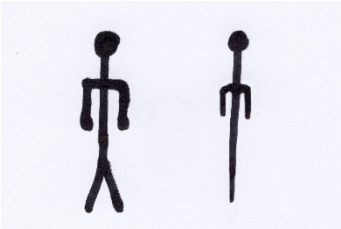
Über die Entstehung und Entwicklung des Sai gibt es verschiedene Theorien:

1. Er entstand aus einer Heugabel oder ähnlichem Gerät:
   Bei einem Kampf eines Bauern mit einem Samurai war seine Heugabel zerschlagen worden. Der Bauer soll aus der Situation das Beste gemacht und sich mit beiden Teilen erfolgreich verteidigt haben. Im Laufe der Zeit soll der Gabelteil zum heutigen Sai weiterentwickelt worden sein[1].

2. Der Sai wurde zum Ziehen von Ackerfurchen verwendet. Wie dies gemacht wurde, ist aber unklar[2].

3. Er soll von buddhistischen Mönchen aus Indien via China nach Okinawa eingeführt worden sein. Der indische Gott Indra wird mit einem Sai-ähnlichen Gegenstand, dem göttlichen Dreizack Vajra, dargestellt[3].

4. Der Sai soll dem menschlichen Körper nachgebildet sein[4].



4. Er entstand aus einer Haarnadel. Die Haarnadel (Kazushi) wird in der Literatur als Kobudowaffe erwähnt[5]. Aber ob sie die Grundlage für den Sai war, lässt sich anzweifeln. Dann müsste sie sich drastisch verändert haben. Denn eine Haarnadel (oder mehrere) mit dem Gewicht des Sai auf dem Kopf zu tragen, ist nicht machbar.

5. Der Sai wurde ausschließlich zum Kampf gegen das Schwert und die Samurai entwickelt. Er wurde als „Erstschlagswaffe“ eingesetzt[6].

6. Er wurde für die Polizei entwickelt, um Angreifer zu kontrollieren. Glaubwürdigkeit erhält dies, dass Kanagusuke Sanda (Ufuchiku Kanakushiku), der Gründer des Ufuchiku-Kobudo und großer Kobudo-Meister, der Polizeichef (Ufuchiku) von Shuri war. Weiterhin verwendete die japanische Polizei eine Variation des Sai den Jutte (Jitte, 1 Yoku)[8].

[1] Vgl. Schulz A. (1997) S. 70
[2] Vgl. Demura F. (1979); S. 7, Basile A. (1977) S. 14 ff; Habersetzer R. (2006) S. 191
[3] Vgl. Dolin A. S. 35; Habersetzer R. (2006) S. 191¸ Basile A. (1977) S. 14 ff
[4] Vgl. Oshiro T & Haff William H. (2005?); Mündliche Informationen Tamayose H.
[5] Vgl. Bishop M. (1997) S. 18 ff
[6,8] Vgl. Demura F. (1979) S. 7; Oshiro T. & Haff William H. (2005)

B) Nomenklatur

1. Fachbegriffe

Einige Begriffe wurden in der Prüfungsordnung übersetzt. Aber wie in vielen Bereichen gibt es Fachbegriffe, die sich nicht einfach übersetzen lassen. Dabei wäre dann eine umfangreichere Beschreibung notwendig. Die japanischen Begriffe betreffen v. a. den Sai. Andere sind allgemeiner. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben.

Ashi	Fuß, Bein
Atemi	Schlag zum Körper (i. d. R. auf Vitalpunkte)
Bo	Stock, Stange
Budo	Weg des Kriegers Überbegriff für die japanischen Kampfkünste
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtel)
Dachi	Stand, Stellung
Dan	Rang, Stufe, Grad, Meistergrad
Embusen	Bodenlinie
Empi Empi-Uchi	Ellenbogen Ellenbogenschlag
Gedan Gedan-Uke	untere Stufe (unterhalb des Gürtels) Annahme/ Abwehr eines Angriffs untere Stufe
Geri = Keri	Fußtritt, Fußstoß
Gyaku	seitenverkehrt (zum vorderen Fuß)
Gyakute Gyakute-Mochi	umgekehrt, rückwärtig rückwärtiger Griff
Haito	Handinnenkante
Heiko Heiko-Dachi	Gleichgewicht, ausgeglichen, parallel schulterbreiter Stand, Füße parallel
Heisoku Heisoku-Dachi	Rist, Fußspann Stellung mit geschlossenen Füßen
Hikite	Rückzug der Hand/ Hände an die Hüfte/ Taille
Hira	flach, eben, waagerecht
Hiza Hiza-Dachi Hiza-Geri	Knie einseitig abgekniete Stellung Kniestoß
Honte Honte-Mochi	normal, natürlich normaler Griff
Ippon Ippon-Mochi	eins, einzeln, ein Stück Griff in der Mitte der Waffe, am Moto
Jodan	obere Stufe (Kopf u. Hals)
Jutsu	Kunst, Technik, handwerkliches Können
Jutte/ Jitte	Sai mit 1 Abfanggabel
Kaeshi Kaeshi-Uchi	Gegenangriff, Gegentechnik, Konter kreisförmiger Schlag aus dem Handgelenk
Kage = Kake (Okinawa: Kagi) Kake-Dachi Kagi-/ Kake-Tsuki	Haken Überkreuzstellung hakenförmiger Fauststoß
Kaiten	drehen, rotieren, Schwung
Kamae = Gamae	Bereitschaftshaltung
Kansetsu Kansetsu-Kaiten	Gelenk Handgelenkschwung
Kata	Form, Gestalt, festgelegte Technikserie
Ki	Grundlage, Basis, Energie, vitale Kraft
Kiai	Kampfschrei (die gesamte körperliche und geistige Energie fokussierend)

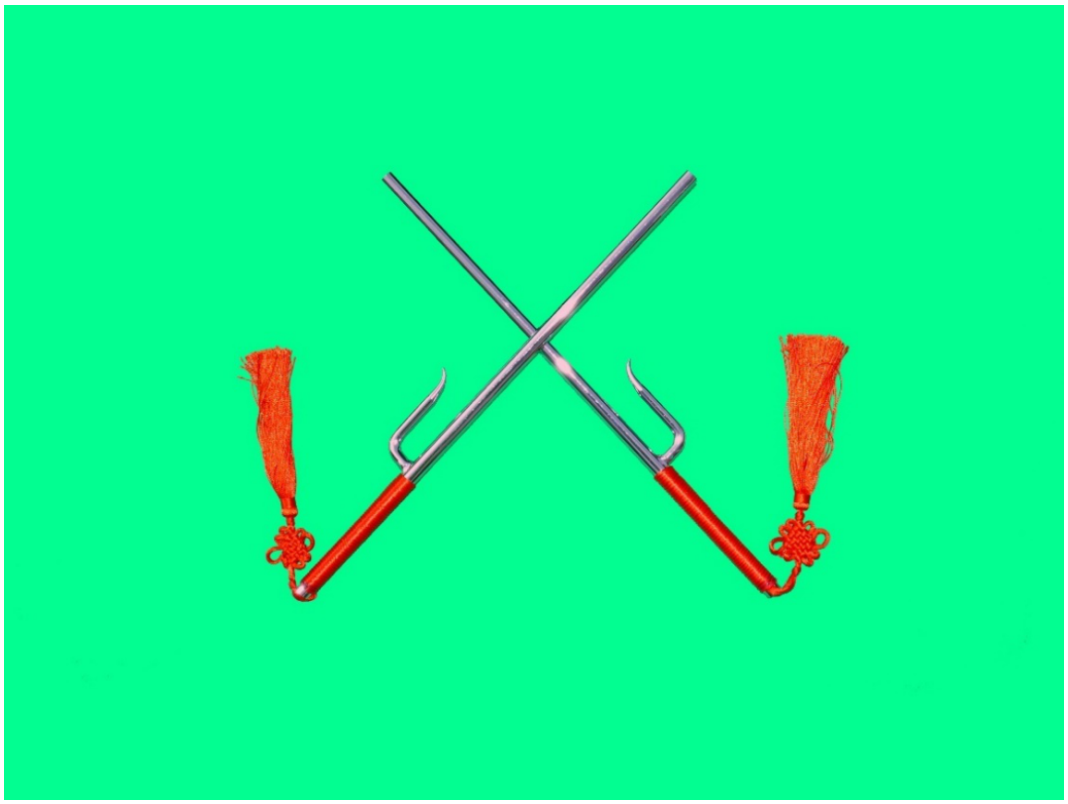
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt, Konzentration der Kraft
Kiritsu	senkrecht, Zucht, Disziplin
Ko Kobudo Kobujutsu	alt, klein alter Weg des Kriegers, Sammelbegriff für die okinawanischen Waffensysteme alte Kriegskunst
Kokutsu Kokutsu-Dachi	rückwärts, hinteres Bein gebeugt „hinteres Bein gebeugt“-Stellung, Rückwärts- (70% des Körpergewichtes auf dem hinteren Bein)
Kumite	„Begegnung der Hände“, Partnerübung, Kampf
Kwai = Kai	Gesellschaft, Gruppe von Menschen
Kyu	Rang, Stufe, Klasse, Schülergrad
Mae Mae-Geri	gerade, nach vorne gerader Fußtritt nach vorn
Manji Manji-Gamae/ -Kamae Manji-Sai	Hakenkreuz, buddhistisches Symbol der Vollkommenheit „Hakenkreuz“-haltung der Arme (vorderer Arm nach unten, hinterer Arm nach oben) Sai mit 1 Abfang-Gabel nach oben und 1 nach unten
Monouchi	Klinge (Sai)
Morote	mit beiden Händen, beidseitig
Musubi Musubi-Dachi	Knoten Stellung mit geschlossenen Fersen, Füße 45° nach außen gedreht (V)
Nagashi Nagashi-Uke	strömen, fließen Angriff wird eng am Körper vorbeigelenkt, Fegeabwehr, fließende Abwehr
Neko Nekoashi-Dachi	Katze Katzenfuß-Stellung
Nuntebo	Fischspeer, Bo mit Manjisai
O	groß, weit
Oi Oi-Tsuki	gegen etwas anstürmen, bedrängen „mit 1 Stoß nach vorne stürmen“, gerader, gleichseitiger Faustoß
Osae Osae-Uke	niederhalten, fest-, beherrschen herunterdrückende Abwehr, Pressabwehr
Otoshi Otoshi-Uke	fallen, fallenlassen Abwehr von oben nach unten
Randori	„lockeres Greifen“, freies und lockeres Kämpfen
Rei	Gruß, Höflichkeit, Dank, Lohn
Renshu Renshuho	Übung der Form, Training der Technik „Methode der Übung“
Ryu	Stilrichtung, Fachrichtung, Tradition
Sai	Kampfgabel
Sagi Sagiashi-Dachi	Reiher, Kranich Kranichstellung (auf 1 Bein, der andere Fuß ist in der Kniekehle eingehakt)
Saki	Spitze (Sai)
Shiko-Dachi	Reiterstellung, Seitwärtsstellung, die Füße sind doppelte Schulterbreite auseinander, Füße 45° nach außen gerichtet

Shomen-Shiko-Dachi Yoko- Shiko-Dachi	Shiko-Dachi im 45° gedreht, der hintere Fuß ist um eine Schulterbreite nach außen versetzt Die Füße sind auf einer Linie, senkrecht zur Bewegungsrichtung
Shizen(tai) Shizen-Dachi	„natürlicher Körper“, natürliche Haltung, Stellung natürliche Stellung
Shomen	vorn, die vordere Seite, Frontseite
Soto Soto-Uke	außen, Außenseite Abwehr nach außen (Kobudo, Okinawa-Karate)
Suriashi	Anstellschritt (der hintere Fuß wird zum vorderen gesetzt, dann setzt der vordere Fuß vor)
Tate Tate-Tsuki	senkrecht, Höhe, Länge Stoß mit senkrechter Faust
Toku Toku-Mochi	Sonder-, besonders Sondergriff, besonderer Griff
Tori	Angreifer
Tsuka Tsukagashira	Schwertgriff, Griffteil beim Sai Griffkopf (Sai)
Tsuki = Zuki	Stoß, Faust
Tsume	(Finger-)Nagel, Kralle, Spitze der Sai-Abfanggabeln
Tsuruashi-Dachi	1-Bein-Stellung, der andere Fuß ist seitlich am Knie angelegt (siehe auch Sagiashi-Dachi)
Uchi	innen, Innenseite Schlag
Uke Uchi-Uke	„Den Angriff Annehmende“, Verteidiger Technik der Angriff-Annahme, Abwehr Abwehr nach Innen (Kobudo)
Yame	„Aufhören!“, aufhören, beenden
Yoi	Vorbereitung, Bereitschaft
Yoko Yoko-Tsuki Yoko-Uchi	seitlich, Seite Fauststoß zur Seite Schlag zur Seite
Yoku	Abfanggabel (Sai)
Yoriashi	Vorwärtsgleiten, Gleitschritt, (der vordere Fuß bewegt sich zuerst, der hintere wird nachgezogen)
Zanshin	Aufmerksamkeit (über die Handlung hinaus)
Zenkutsu Zenkutsu-Dachi	vorderes Bein gebeugt „vorderes Bein gebeugt“-Stellung, Vorwärtsstellung (Gewicht zu 60% auf dem vorderen Bein

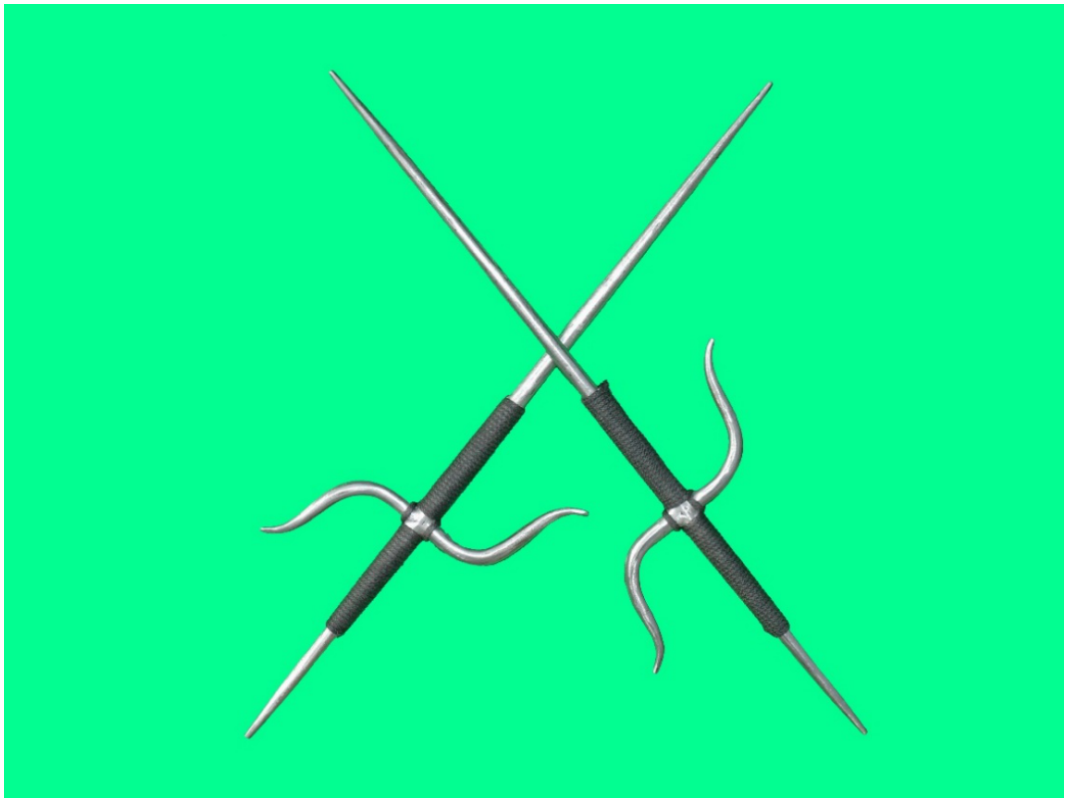
2. Arten des Sai

- Standard-Sai

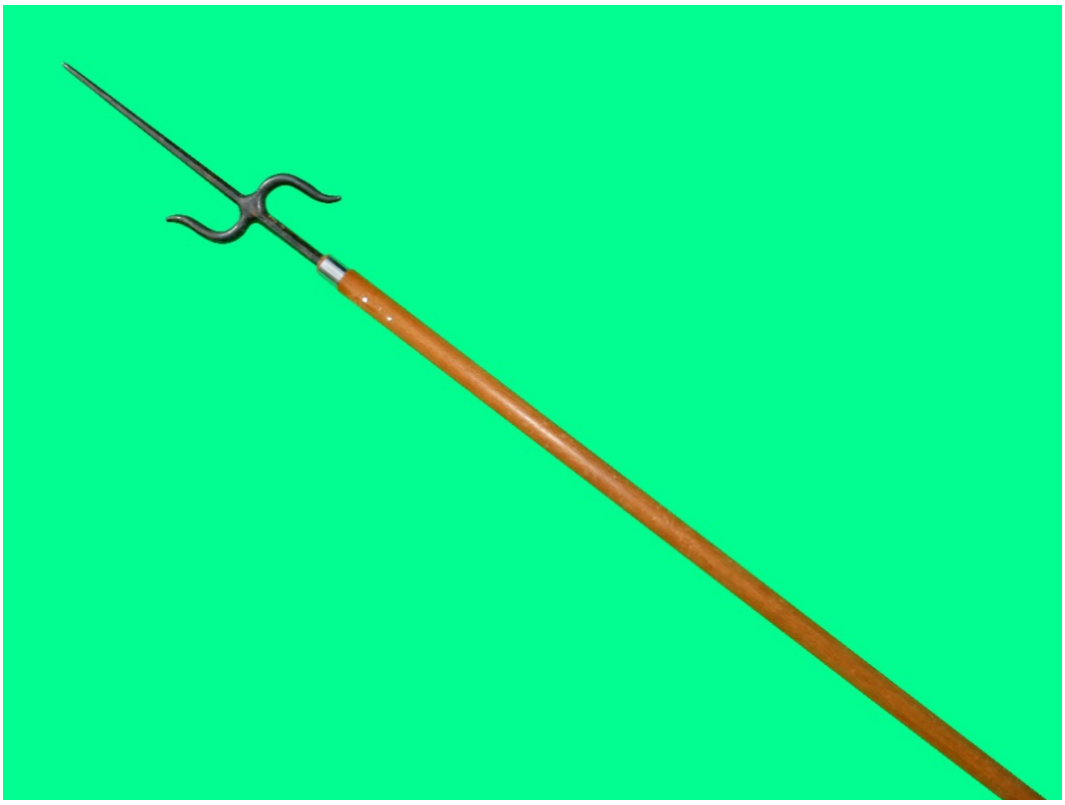
- Jitte/ Jutte



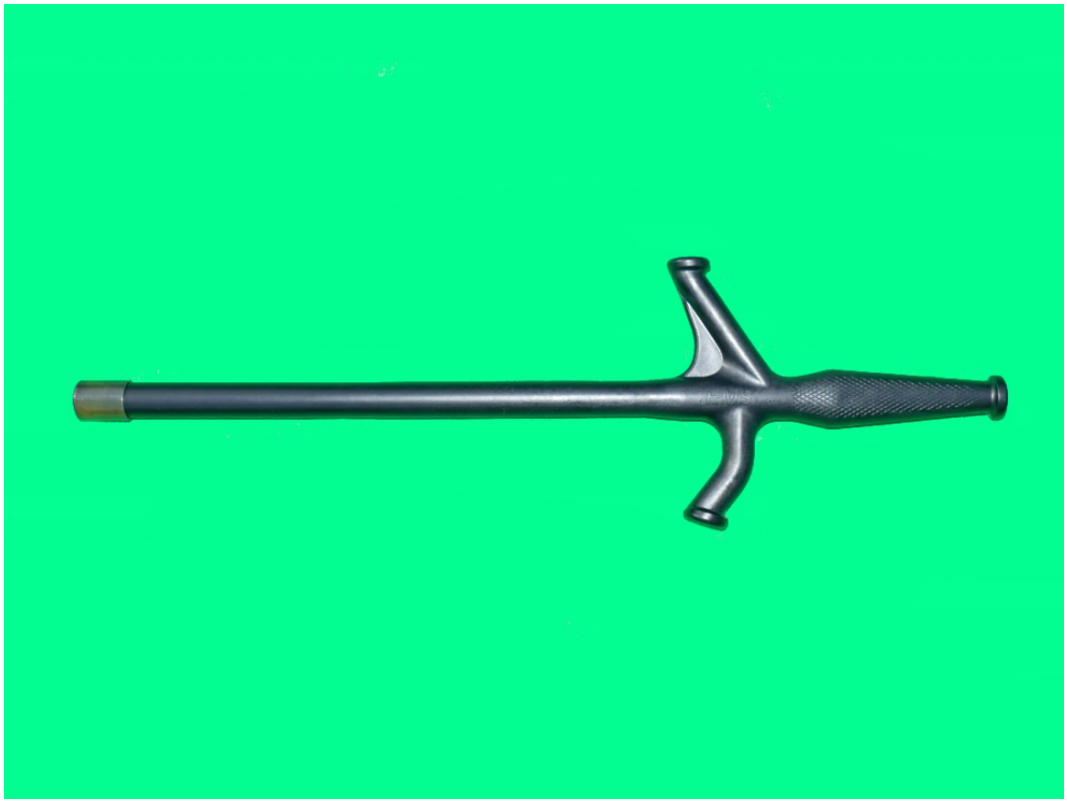
- Manji-Sai



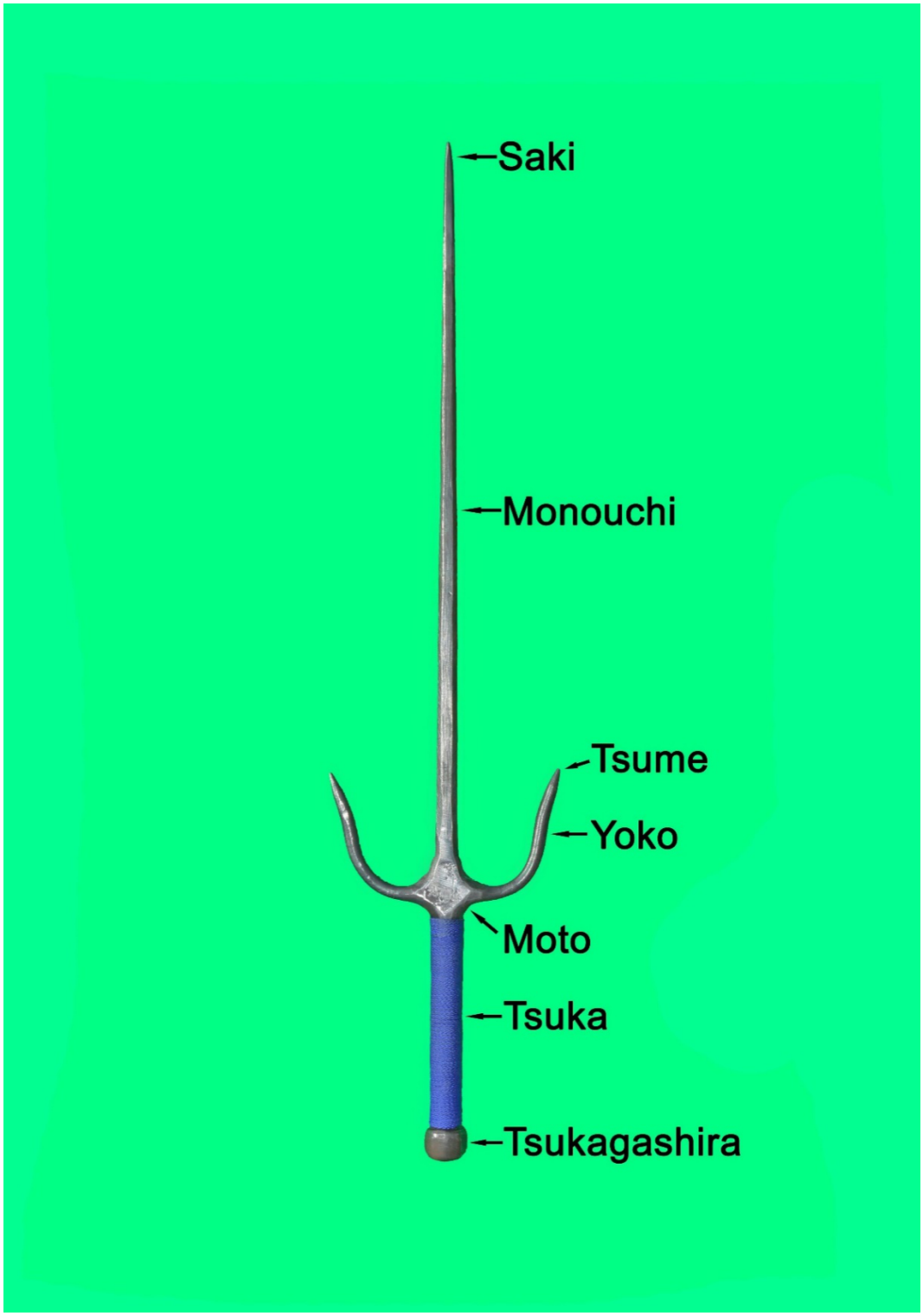
- Nunte-Bo
  Sonderform, Kombination von Sai und Bo



- Rapid Rotation Button (RRB)



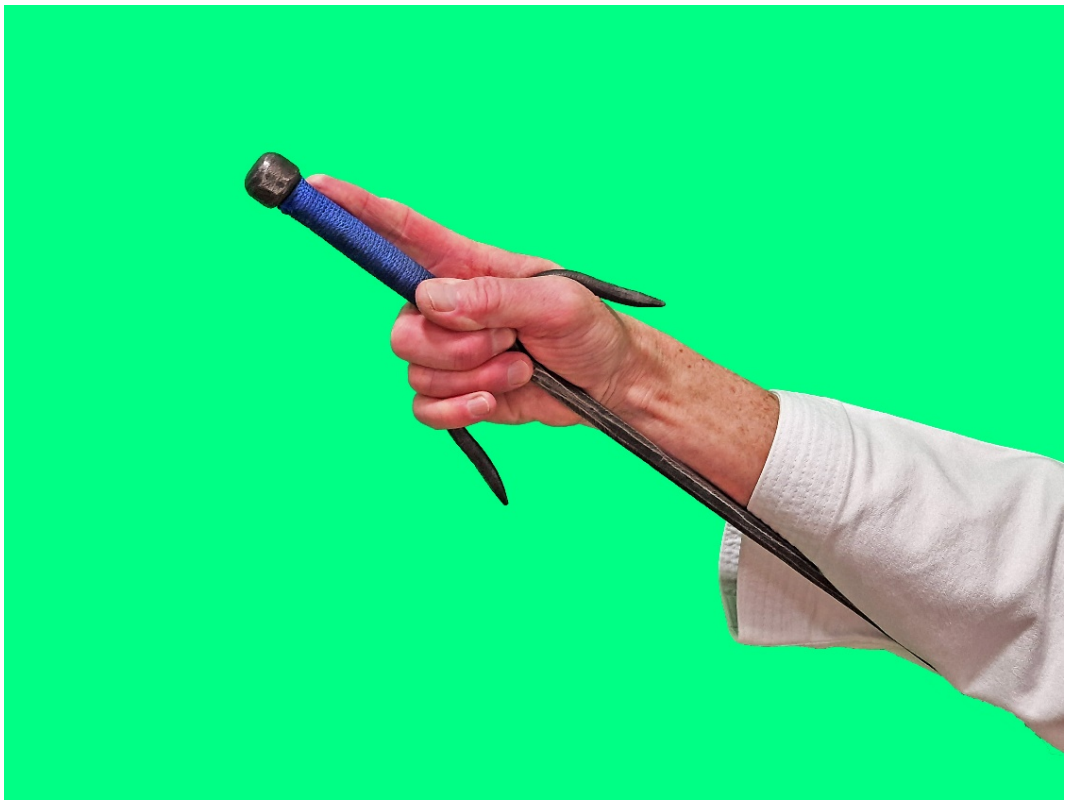
3. Nomenklatur des Sai



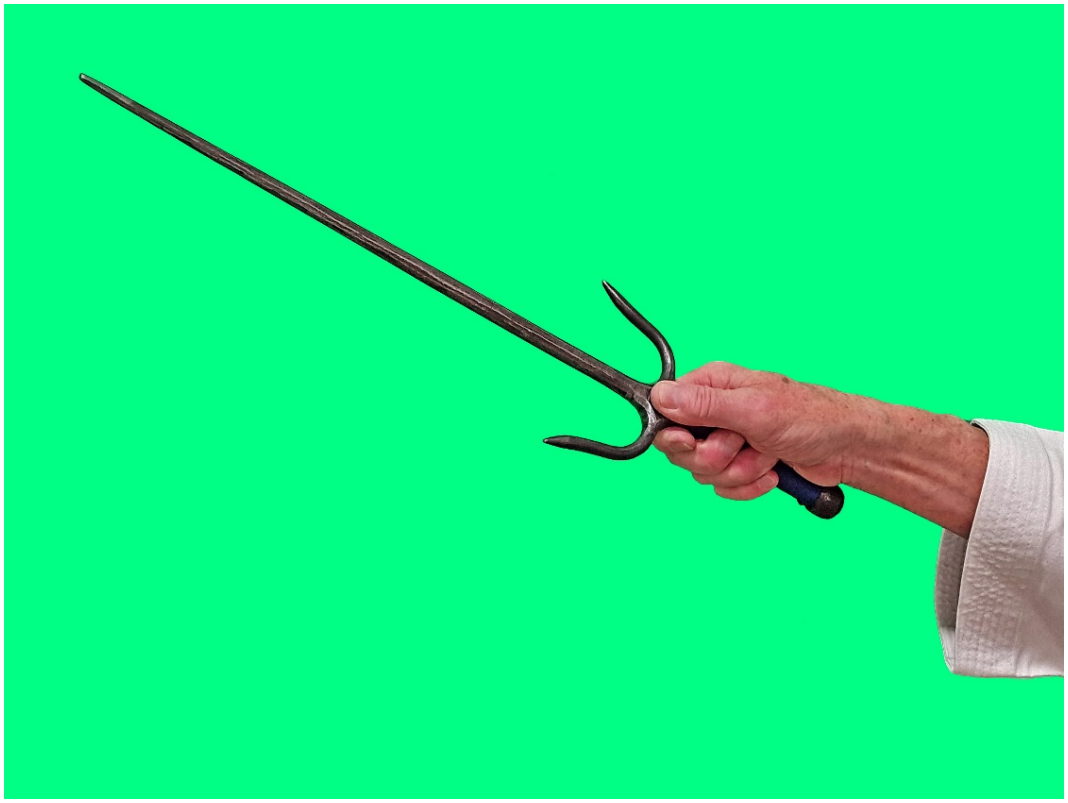
4. Sai-Griffhaltungen und Griffwechsel

Es gibt folgende Griffmöglichkeiten (Mochi) mit dem Sai:

- Gyakute

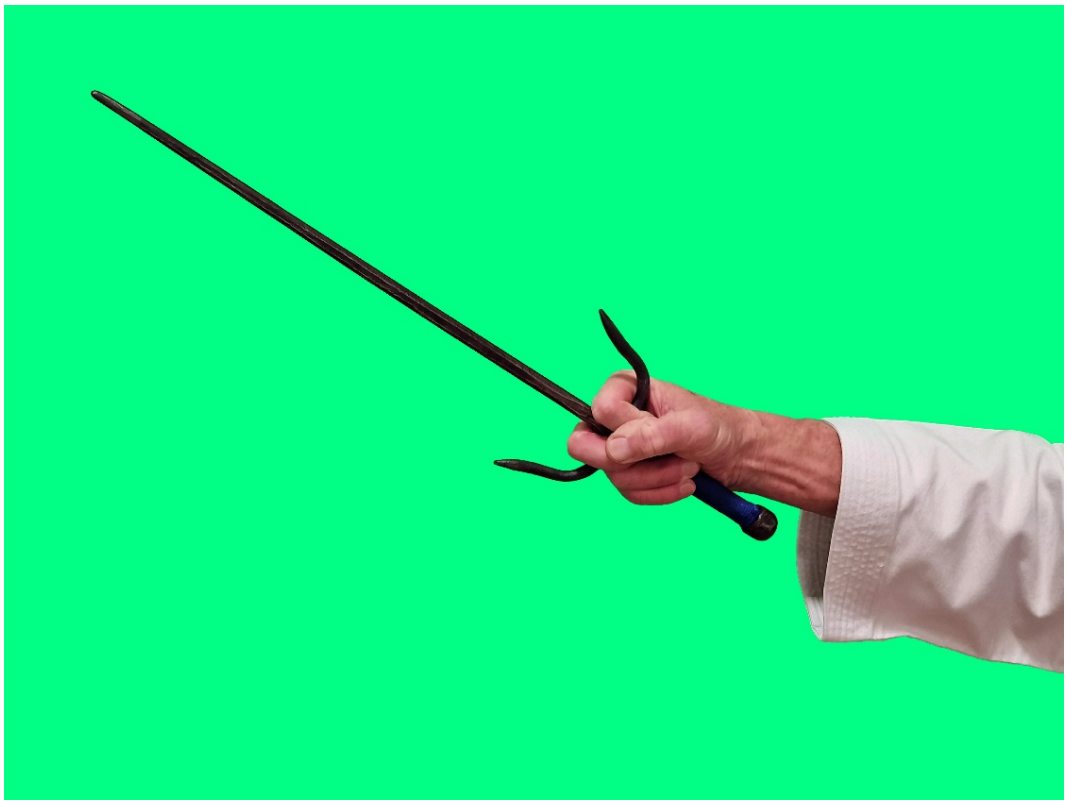


- Honte



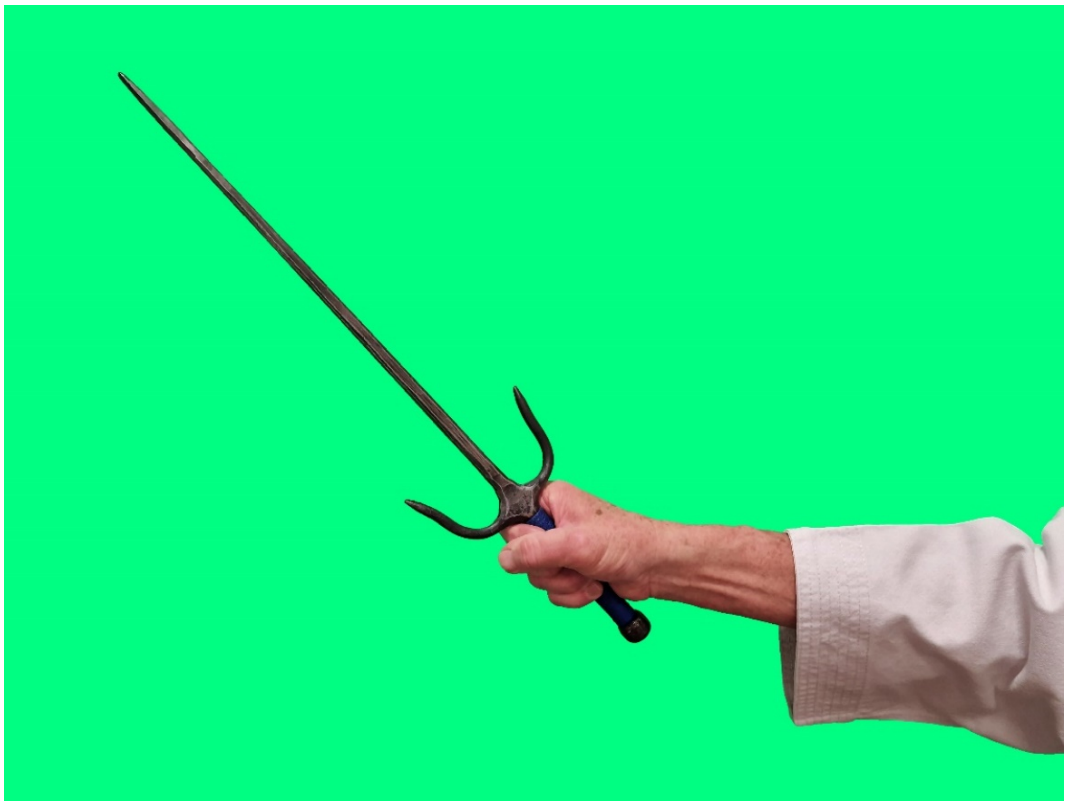
- Gyakute-Ippon

- Honte-Ippon

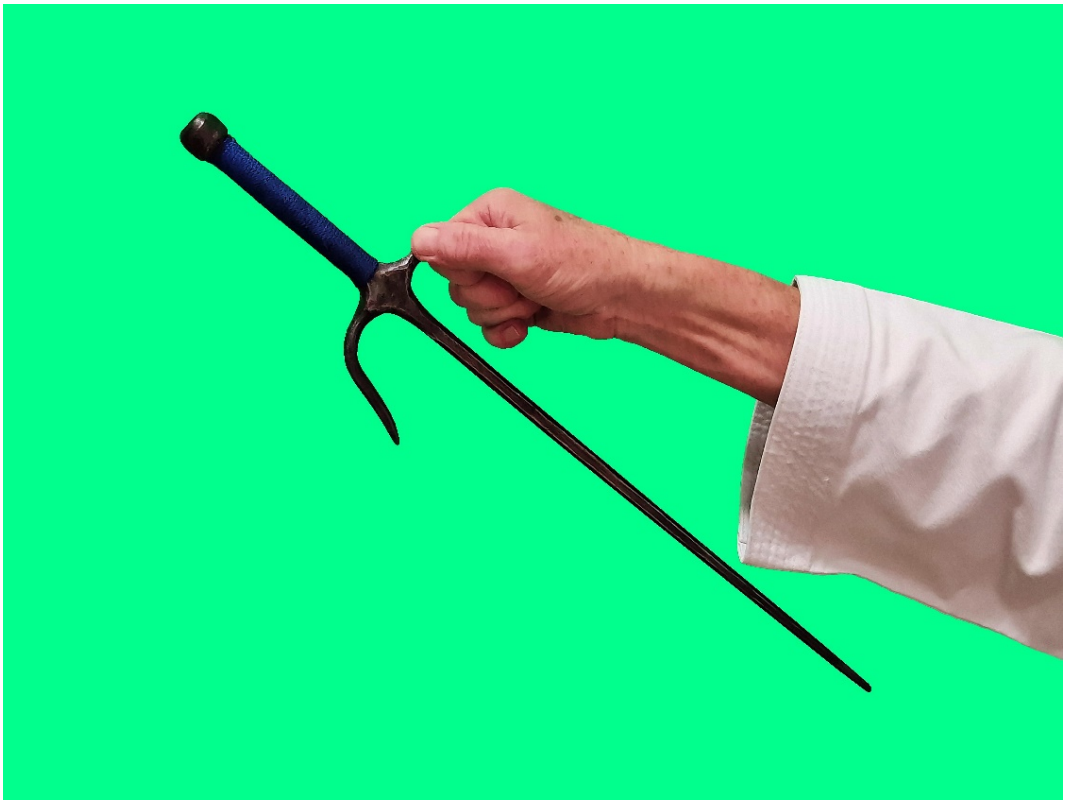


- Gyakute-Tsuka

- Honte-Tsuka



- Gyakute-Yoku



- Honte-Yoku

- Gyakute-Toku

- Honte-Toku

Eine praktische Bedeutung/ realistische Einsatzmöglichkeit haben nur:

- Gyakute-Mochi
- Honte-Mochi
- Honte-Ippon-Mochi
- Honte-Toku-Mochi

Gyakute-Ippon-Mochi ist wie ein schlampiger Gyakute-Mochi da der Zeigefinger ist nicht an die Tsuka angelegt ist, sondern um den Yoku gelegt. Er bringt gegenüber dem Gyakute-Mochi keine Vorteile, sondern ist instabiler.

Bei den Yoku-Mochi ist der Griff zu unsicher. Der Sai wackelt und muss durch das Einhaken von Fingern an der Monouchi stabilisiert werden. Er kommt nur einmal als Gyakute-Yoku-Mochi in der Kata Renshuho Yondan von G. Stiebler vor. Er ist somit ohne größere Bedeutung.

Die Tsuka-Mochi sind in der Beweglichkeit und Anwendung eingeschränkt und deshalb auch von geringerer Bedeutung. Der Honte-Tsuka-Mochi ist wie ein schlampiger Honte-Mochi da der Daumen nicht an dem Moto und instabiler ist.

Unter Griffwechsel wird der Wechsel der Griffe verstanden. Dieser sollte in einer fortlaufenden Reihe ausgeführt werden können.

5. Sai-Kata

Die Kata ist da Zentrum in den traditionellen Kampfkünsten. Die Kata, jap. Form, Gestalt, hat einen fest-ge-legten Ablauf von Techniken. Sie stellt die Abwehr von einen oder mehreren imaginären Angreifern dar. In ihr ist das Kampfsystem oder Teile davon eines Stiles oder Meisters verschlüsselt. Ein wichtiges Element ist das Bunkai, die reale Anwendung der Kata oder wichtiger Sequenzen.

Die Entwicklung einer Kata muss in ihrer historischen Entwicklung betrachtet werden. Meist wurden sie nach ihrem Gründer oder der Gegend, in der sie entstanden sind, benannt, z. B. Hamahiga-No-Sai/ Hamahiga-No-Tonfa nach der Insel Hamahiga, Sakugawa-No-Kon nach Sakugawa Shungo, Chatanyara-No-Sai nach Chatan aus Yara etc. Nach ihrer Entstehung wurden manche unverändert von Meister zu Schüler weitergegeben. Andere waren Veränderungen unterworfen, z. B., wenn der Meister ohne Nachfolger (Inneren Schüler = Uchi-Deshi) starb. Auch passten manche Meister die Kata ihren Bedürfnissen an. So gibt es viele Kata mit gleichem Namen aber unterschiedlicher Ausführung (Karate: Bassai/ Passai, Kobudo: Shuji-no- (Kun-/ Kon-) Sho. Aber darüber einen Streit führen, welche Kata die richtige sei bzw. wie welche Sequenzen auszuführen seien, ist müßig. Es kommt auf das Wesen der Kata an und wie sie gezeigt wird.

Im Gendai Goshin Kobujutsu werden folgende Sai-Kata unterrichtet:

Sai-Shodan
Sai-Nidan
Sai-Sandan
Renshuho-Shodan-No-Sai
Renshuho-Nidan-No-Sai
Tsukenshitahaku-No-Sai
Chatanyara-No-Sai
Hamahiga-No-Sai
Tawada-No-Sai (Tawata-No-Sai)
Jigen- No-Sai (Manji-No-Sai)
Hantagwa-No-Sai (Hanta-Gwa-No-Sai)
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai (Kugusuku-No-Sai)
Kyan-No-Sai (Yamane-Ryu)
Kishaba-No-Sai Dai (Yamane-Ryu)

Kihon-Kata

Eine wichtige Übungsbasis ist auch die Kihon-Kata. Hier werden die Kihon-Techniken der jeweiligen Kyu-Stufe in einer Bahn jeweils einmal gezeigt. Nach der 1. Bahn erfolgt eine Wendung und damit ein Auslage-wechsel bei der Rückbahn. Es ergeben sich 5 Kihon-Kata:

Kihon Kata Shodan
Kihon Kata Nidan
Kihon Kata Sandan
Kihon Kata Yondan
Kihon Kata Godan

Kyu-Prüfungen

Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata

Beginn: Rei in MUSUBI-DACHI, Sai in **GYAKUTE-MOCHI** senkrecht an der rechten Hüfte. Beim rechten Sai greifen zuerst Mittel- und Ringfinger, der linke Sai wird darüber gehalten und vom Zeige- und kleinen Finger fixiert. Dadurch ist die Sai versetzt und beim linkes Sai lässt sich mit der linken Hand leichter greifen.
Die Sai werden mit rechts senkrecht vor dem Oberkörper gehalten und die linke Hand greift den linken Sai zu **GYAKUTE-MOCHI.**
Den linken Fuß auf Schulterbreite nach links setzen und dabei **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (Sai zeigen zum Körper, **YOI-KAMAE**) ausführen. Dann den rechten Fuß auf nach rechts setzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Ende: Den linken Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
Danach den linken Fuß zur Körpermitte setzen mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (die Sai zeigen zum Körper (**YOI-KAMAE**). Dann den rechten Fuß nach links heranziehen zu MUSUBI-DACHI.
Dann die Sai senkrecht vor dem Oberkörper zusammenführen und beide Sai in die rechte Hand geben.
Die Sai in **GYAKUTE-MOCHI** waagerecht an der rechten Hüfte führen. Rei

5. Kyu Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. KIHON:

Basis-Kihon

III. KUMITE:

Uke-Kumite

IV. KATA:

Sai Shodan

III. KIHON

Basis-Kihon

Pflichttechniken

Zeremonie

Den rechten Fuß zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

1) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-TSUKI** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE LINKS**.
3) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
4) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
5) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts, links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

   Zeremonie

Kürtechniken

Deren Training wird empfohlen, da sie entweder in der Kata oder dem Kumite oder in einem späteren Prüfungsprogramm gebraucht werden.

7) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

8) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

9) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

10) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UKE** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

11) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

12) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** rechts, links vor … 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

IV. KUMITE

Uke-Kumite

Ausgangsstellung ist KAMAE rechts.
Die aus Sicherheitsgründen erfolgt kein Kontakt. TSUKI werden nur **CHUDAN** gestoßen, wenn **JODAN** an Toris Kopf vorbei. UCHI werden an Toris Kopf vorbei oder darüber geschlagen. Ausnahmen sind **MAWASHI-EMPI** (Technik 2.) und **YOKU-JODAN-HEITO -UCHI** (Technik 5.). Bei diesen Techniken ist Abstand zu Toris Kopf halten!

	Tori: Bo KAMAE rechts	**Uke: Sai** KAMAE rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	Links in Richtung 11 Uhr mit Drehung nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links vorsetzen und rechts nachziehen. Mit rechts **GYAKUTE-JODAN-GYAKU-NAGASHI-UKE (**Sai vor den Kopf ziehen, möglichst keinen Kontakt mit dem Bo) und mit links gleich- zeitig **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** ausführen.
2.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Im Stand nach links wegpendeln) mit **GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE** rechts (Sai nur Sicherung, kein aktiver Block). Yoku am Bo einhaken und über den Kopf auf die andere Körperseite führen. Dabei links vorgehen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **JODAN-GYAKUTE-MAWASHI-EMPI** links
3.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai auf Schulter in **HONTE-MOCHI** ausholen. Dann rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit rechts **GYAKUTE-UCHI-UKE** (zu Toris Hand) und mit links **HONTE-JODAN-GYAKU-TATE-UCHI** ausführen (bis zur eigenen Ellenbeuge).
4.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts (oder hoher **GEDAN-TSUKI**).	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai auf Schulter in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der linke Daumen hakt dabei beim Yoku ein. Die rechte Hand holt in **GYAKUTE-MOCHI** vor der linken Schulter aus. Dann links in Richtung 11 Uhr vorsetzen und rechts nachziehen zu YOKO-SHIKO-DACHI links**.** Dabei **GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE** rechts und **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** links über Toris Kopf ausführen (Fortgeschrittene Kopfhöhe)
5.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-GYAKU-FURIAGE-UCHI** links.	Links vorsetzen zu YOKO-HEIKO-DACHI links. Der rechte Sai senkt sich dabei zu einer waagerechten Position, um den Bo zu blocken. Der linke Sai schlägt gleichzeitig einen **YOKU-JODAN-HEITO-UCHI** links.

Anschließend erfolgt das Kumite aus KAMAE links.

V. KATA

Sai Shodan

1) Zeremonie
2) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts setzen mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
3) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** links.
4) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
5) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
6) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
7) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts **KIAI!**
8) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
9) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
10) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.
11) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
12) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
13) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links. **KIAI!**
14) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß zu einem verkürzten KOKUTSU-DACHI heranziehen mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
15) Rechts vorgehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
16) Zeremonie

Anmerkung:
HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI:
Anfänger führen ihn in einer großen Kreisbewegung (über dem Kopf aus), Fortgeschrittene eher aus dem Handgelenk (vor dem Körper knapp über dem Kopf).

4. Kyu Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm 5. Kyu

II. KIHON:

Nidan-Kihon

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Einfachangriffe

V. KATA:

Sai Nidan

III. KIHON

Nidan-Kihon

Bei diesem KIHON ist bei den MOROTE-Techniken auf die Dualität der Bewegungen zu achten. Beide Arme sollten, wenn möglich, gleichzeitig aktiv sein.

Zeremonie

Den rechten Fuß zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

1) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts und gleichzeitig **GYAKUTE-JODAN-GYAKU- NAGASHI-UKE** (linken Sai in **GYAKUTE** an die Kopfseite ziehen). Links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts. Dann Griffwechsel rechts über einen **USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-IPPON-MOCHI**. Dabei den Arm absenken und den Handrücken nach vorn drehen. Es folgt ein **HONTE-IPPON-JODAN-AGE-UCHI** rechts. Der rechte Sai endet auf der rechten Schulter, den linken Sai dabei an die Hüfte ziehen. Anschließend einen **HONTE-IPPON-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** links schlagen, gefolgt von einem **HONTE-IPPON-CHUDAN-GYA-KU-SOTO-UCHI** links.
   Links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
3) Im Stand **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** links oben. Dann vorgehen mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**. Absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit beidseitigem Griffwechsel zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Links vor … 5x.
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
4) Rechts vor mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts, mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigen **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und **CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts. Dann zurückdrehen in SHIKO-DACHI und **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** und eindrehen 45° nach rechts in ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigen **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
   Links vor … 5x.
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
5) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts. Dann mit links einen **HONTE-GYAKU-JODAN-UCHI** schlagen, der Arm endet in der rechten Ellenbeuge. Links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
6) Rechts vor zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-MAWASHI-EMPI** rechts. Der linke Arm wird zur Deckung vor dem Körper in **CHUDAN-KAMAE** gehalten. Dann mit rechts an der linken Hüfte ausholen, der linke Arm liegt darüber vor der Brust (Hidden Sai). Anschließend einen **HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** rechts schlagen, dabei mit links **KOSHI-HIKITE**. Links vor … 5x
   Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie

IV. KUMITE

Kumite gegen Bo-Einfachangriffe

Anmerkungen:
Zuerst wird 2x mit rechts angegriffen (1x langsam, 1x schnell), dann 2x links (die Beschreibung erfolgt nur für rechts).
Aus Sicherheitsgründen erfolgen alle TSUKI auf CHUDAN. UCHI sind über oder seitlich von Toris Kopf auszuführen.

	Tori: Bo **KAMAE** rechts	**Uke: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-MAEDE-TSUKI** rechts/ **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts in Schulterhöhe.	Links vorsetzen nach 11 Uhr zu SHIZEN-TAI-DA-CHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts. Dabei mit der **TSUKAGASHIRA** des linken Sai Toris rechten Arm in der Ellenbeuge blockieren (mit eigenem Körpergewicht nach unten drücken). Mit rechts **HONTE-JODAN-UCHI** (an Toris linker Kopf seite vorbei, Fortgeschrittene zum Kopf) schlagen.
2.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GEDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Mit dem rechten Bein mit **GEDAN-NAGASHI-UKE** den Bo nach außen ablenken. Dabei mit rechts **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** über Toris Kopf schlagen (Fortgeschrittene zum Kopf, Bein und Arm bewegen sich synchron!). Dem Hüftimpuls folgend mit links **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** stoßen.
3.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Rechts mit YORIASHI vor auf 1 Uhr zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-NAGA-SHI-UKE** rechts (Fortgeschrittene aus **GYAKUTE**), gefolgt von **HONTE-JODAN-YOKO-URA-UCHI** rechts.
4.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	Rechts mit YORIASHI vor auf 1 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei den linken Fuß über dem Hüftimpuls leicht nach rechts ziehen. Dabei mit links **GYAKUTE-JODAN-SOTO-NAGASHI-UKE** (die linke Ellenbeuge legt sich an die linke Stirnseite) und mit rechts **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** stoßen.
5.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Links vorsetzen mit Drehung 90° nach rechts zu HEIKO-DACHI links vorn und mit links **CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-NAGASHI-UKE** ausführen. Auf Tori zugleiten. Dann Toris Bo so weit nach oben drücken, bis darunter vorgegangen werden kann. Den rechten Fuß auf 1 Uhr vorsetzen auf die Höhe von Toris linkem Fuß und den linken Fuß mit TEN-KAN 270° nach rechts umsetzen. Dabei den Bo mit dem linken Sai an die linke Hüfte ziehen. Den rechten Arm dabei hinter Toris Nacken legen und Tori mitführen. Tori nach links unten ziehen und ggf. zu Boden bringen.

V. KATA

Sai Nidan

1) Zeremonie
2) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit Eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (starker Hüfteinsatz).
3) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links und gleichzeitig **GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** rechts (Sai auf die Kopfseite ziehen).
4) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts und gleichzeitig **GYAKTE-JODAN-NAGASHI-UKE** links (Sai auf die Kopfseite ziehen).
5) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** (links oben) und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**.
6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**
7) Den linken Fuß nach rechts setzen mit Wendung 225° (Endstellung diagonal) zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und **(MUSO-KAMAE)**.
8) Mit links einen **HONTE-SOTO-UCHI** links schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts.
9) Den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links über den Rücken zu ZENKUTSU-DACHI links vorsetzen mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links**,** gefolgt von **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
10) Den linken Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach rechts (Endstellung diagonal zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links **(MUSO-KAMAE)**.
11) Mit rechts **HONTE-SOTO-UCHI** rechts schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** links.
12) Den rechten Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI Rechts vorsetzen mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts**,** gefolgt von einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
13) Den linken Fuß mit Wendung 45° nach links ans rechte Knie hochziehen zu TSURU-ASHI-DACHI rechts mit **IPPON-HONTE-GEDAN-UKE** links. Der rechte Sai wird zu einem **GYAKUTE-JODAN-UKE** an die rechte Kopfseite gezogen.
14) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Dabei den linken Sai in **HONTE-IPPON-MOCHI** hochreißen und einen **JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI** schlagen, der in einen **JODAN-AYA-KAITEN** links übergeht. Den Sai nach hinten auf die linke Schulter zurückklappen. Mit rechts einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen.
15) Griffwechsel **zu MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
16) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts. Es folgen **HONTE-JODAN-URA-UCHI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
17) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links. Es folgen **HONTE-JODAN-URA-UCHI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
18) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei in der Bewegung **MOROTE-HONTE-IPPON-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen (rechts oben), gefolgt von einem **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.

19) Den rechten Fuß etwas nach links setzen. Dann Wendung 180° nach links zu **SHIKO-(YOKO-/JIGOTAI-DACHI)** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

20) 45° nach rechts eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN GYAKU-TSUKI** links.

21) Über SHIKO-DACHI mit beidseitigem Rückzug der Sai an die Hüften 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.

22) Mit Wendung 45° nach rechts das linke Bein zurücksetzen und das rechte Bein hochziehen zu TSURUASHI-DACHI links. Dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** ausführen (Sai überkreuzen sich leicht versetzt).

23) Den rechten Fuß nach vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI**. **KIAI!**

24) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

25) Zeremonie

3. Kyu Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 4. Kyu

III. KIHON:

San-Kihon

IV. KUMITE:

Continuous Kumite Ichi

V. KATA:

Sai-Sandan
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON

Sandan Kihon

Zeremonie

Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

1) Griffwechsel zu **MOROTE-HONTE-IPPON-MOCH**, dann 2x **HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN**. Griffwechsel zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**;
Im Stand Griffwechsel zu **MOROTE-IPPON-HONTE-MOCHI** ... insgesamt 5x;
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. Wendung 180° nach rechts mit Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links. Dann links vor mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links, gefolgt von einem Schritt rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts.
Im Stand Griffwechsel zu GYAKUTE-MOCHI. Dann links vor ... insgesamt 5x;
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

3) Über den Rücken Wendung 270° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts vorn und **HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** rechts. Dann links vor mit Wendung 90° nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** links. Den linken Fuß zurückziehen zu KOSA-DACHI links mit **HONTE-GYAKU-JODAN-SOTO-UCHI** rechts, und den linken Sai in **GYAKUTE** vor die linke Stirnseite ziehen. (Sicherung). Dann rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
Im Stand Griffwechsel links zu **HONTE-MOCHI** und den linken Fuß mit Wendung 270° nach links … insgesamt 5x;
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

4) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts. Dann rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **GEDAN-HIRAKI-UKE**. Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI, dabei Griffwechsel zu **HONTE-IPPON-MOCHI** und die Sai hochreißen zu **MOROTE-JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI**. Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU-KAITEN** zu **GYAKUTE-MOCHI**, dann die Sai an die Hüften zurückziehen. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links ... insgesamt 5x;

5) Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links, gefolgt von einem **HONTE-JODAN-URA-UCHI** links. Dann einen **MOROTE-HONTE-JODAN-KAESHI-UCHI** schlagen. Den linken Fuß umsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-MOROTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links.
Links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts ... insgesamt 5x;
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links

6) Rechts zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**. Dann den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Anschließend Wendung 180° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei mit dem rechten Sai einen zur Hüfte durchgezogenen **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und mit links einen **GYAKUTE-JODAN-GYAKU-MAWASHI-EMPI** ausführen. Dann einen **HONTE-DAN-TATE-URA-UCHI** links schlagen. Wendung 180° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes nach links zu ZENKUTSU-DACHI links. Dabei mit dem linken Sai einen zur Hüfte durchgezogenen **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und mit rechts einen **GYAKUTE-JODAN-GYAKU-MAWASHI-EMPI** ausführen. Es folgt ein **HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** rechts. Die rechte Hand stehen lassen und mit links einen **GEDAN-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.
Links zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts ... insgesamt 5x;

Zeremonie

IV. KUMITE

Renzoku Kumite Ichi

	Tori: Bo **KAMAE** rechts	**Uke: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** rechts.	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
2.	Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links.	Links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts.
3.	Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts**.**	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
4.	**GEDAN-FURIAGE-UCHI** links schlagen (die rechte Hand liegt in der linken Ellenbeuge).	Links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
5.	Auf der linken Seite ausholen und **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts stoßen.	Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-SOTO-UKE** rechts, gefolgt von **GYAKUTE-OTOSHI-UCHI** links auf den BO (eigentlich auf Toris rechte Hand).
	Links mit YORIASHI zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-MOROTE-UKE** (beide Daumen nach rechts).	Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-OI-TSUKI** rechts.
6.	Direkt **JODAN-YOKO-UCHI** rechts schlagen.	Abducken durch in die Knie gehen.
7.	Sofort **CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts (nach rechts) schlagen.	Im Aufstehen rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UKE** rechts.
8.	Rechts zurück zu SHIZENTAI-DACHI links (Ausweichen).	**GYAKUTE-JODAN-MAWASHI-EMPI** links schlagen.
9.	Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	Links mit YORIASHI vor nach 11 Uhr mit Drehung nach rechts (Ausrichten auf Tori) zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links. Dabei den rechten Sai in **GYAKUTE** in einer ellipsenförmigen Bewegung an die rechte Stirnseite ziehen.
10.	SURIASHI mit Drehung nach links zu **KAMAE** rechts (Ausrichten auf Uke). Yame.	Links mit Drehung nach links zurücksetzen zu **KAMAE** rechts (Ausrichten auf Tori). Yame

Hinweise:

1. Anfänger führen das Kumite auf einer Linie aus.
2. Fortgeschrittene führen das Kumite in einer Kreisbewegung aus und zergliedern es in Sequenzen: z. B. 1. - 4., 5. – 8., 9. - 10.

V. KATA

Sai Sandan

1) Zeremonie
2) Beide Sai nach oben schwingen, dabei Griffwechsel zu **HONTE-IPPON-MOCHI**.
3) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
4) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
5) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
6) Links vorsetzen zu zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
7) Rechts vor zu zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**
8) Wendung 90° nach links in ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
9) Wendung 180° nach rechts mit Umsetzen des rechten Fußes zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
10) Den linken Fuß mit Wendung 270° nach links umsetzen in YOKO-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
11) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
12) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links umsetzen in YOKO-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
13) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
14) Den rechten Fuß zu NEKOASHI-DACHI rechts zurückziehen mit **GEDAN-HIRAKI-UKE** rechts.
15) Rechts zurücksetzen zu HEIKO-DACHI mit Griffwechsel zu **IPPON-MOCHI** und **MOROTE-JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI.**
16) Über **MOROTE-MAE-KANSETSU-KAITEN** Griffwechsel zu **GYAKUTE** und Sai nach unten führen zu **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
17) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**
18) Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links und **HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** links.
19) Links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts und **HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** rechts.
20) Wendung 180° nach links mit Umsetzen des linken Fußes nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit durchgezogenem **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links und **JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI**, gefolgt von einem **HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** rechts.
21) Wendung 180° nach rechts mit Umsetzen des linken Fußes nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit durchgezogenem **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts und **JODAN-UCHI** links.
22) Im Stand einen **HONTE-GEDAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts, die linke Hand bleibt stehen.
23) Den linken Fuß nach vorn setzen zu HEIKO-DACHI.
24) Zeremonie

2. Kyu Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 3. Kyu

III. KIHON:

Kyan-Kihon

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Doppelangriffe
5 Kombinationen

Kumite gegen Faustangriffe:
A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ichi
B) RRB, Adaption von
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ichi

VI. KUMITE:

Continuous-Kumite Ni

VII. KATA:

Kyan-No-Sai
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON

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 vorn 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 vorn 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

IV. KUMITE

Kumite gegen Bo-Doppelangriffe

5 Kombinationen

	Tori: Bo **KAMAE** rechts	**Uke: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Links vor zu KOSA-DACHI links mit **JODAN-MAEDE-TSUKI** rechts + rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts	Links mit YORIASHI zurück zu SHIZENTAI-DACHI/ NEKOASHI-DACHI rechts und Bo mit **JODAN-HI-RAKI-UKE** nach oben leiten + mit YORIASHI zu ZENKUTSU-DACHI rechts nach 1 Uhr ausweichen zu TORI mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts. Es folgt **CHUDAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI** links.
2.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Rechts mit YORIASHI mit Drehung auf 7 Uhr zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** rechts und Bo nach unten weiterleiten + rechts zurück mit Drehung auf 8 Uhr (**TSUKI** aus-weichen) zu ZENKUTSU-DACHI links + **CHUDAN-GYAKUTE-NAGASHI-UKE** links. Es folgen **HON-TE-JODAN-GYAKU-TATE-KAESHI-UCHI** rechts und **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
3.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **JODAN-YOKO-UCHI** links (kein Griffwechsel).	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links + YORIASHI nach 8 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UCHI-UKE** links. Rechts vor am Bo vorbei zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts (bei kurzer Distanz **TSUKAGASHIRA-MAWASHI-TATE-TSUKI)**
4.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-GYAKU-FURIAGE-UCHI** links	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links + rechts mit YORIASHI zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-GEDAN-GYAKU-UKE** rechts. Dann **HONTE-JODAN-UCHI** links schlagen, gefolgt von **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
5.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + Links vor mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links (Schwung von der Bo-Weiterleitung ausnutzen)	Rechts zurück mit Drehung nach links auf 7 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI links mit **JODAN-OTOSHI-UKE** links nach rechts unten. Dann rechts mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links und Bo nach links weiterführen + links mit YORIASHI nach rechts vor zu SHIKO-/ FU-DO-DACHI links mit **CHUDAN-GYAKUTE-MORO-TE-UKE/ -MANJI-UKE** (rechter Sai Tsuka nach oben, linker Sai Tsuka nach unten) nach rechts. Dann den linken Sai mit dem äußeren/ linken Yoku beim Bo einhaken. Den Bo nach oben und dann nach links unten führen (wie V auf dem Kopf ge-stellt, kein Halbkreis), dabei rechts vorgehen in Tori hinein mit **JODAN-GYAKUTE-MAWASHI-EMPI**.

Hinweise:

1. Die Stände bei Uke sind nicht fest fixiert. Wichtiger ist eine Anpassung an einen flüssigen Ablauf.
2. Die Angriffsrichtungen von Tori entsprechend der Ausweichbewegung von Uke anzupassen.
3. Diese Kombinationen sind Beispiele. Es können auch eigene Kreationen gezeigt werden.
4.

Kumite gegen Faustangriffe

A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi

B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ichi
Freie Wahl

Die Hanbo-Kumite sind in der dazugehörigen Prüfungsordnung für den 4. Kyu zu entnehmen.

Renzoku Kumite Ni

	Uke: Bo **KAMAE** rechts	**Tori: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	Rechts mit YORIASHI vor zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **JODAN-HIRAKI-UKE** rechts, Bo mit dem linken Sai nach links ableiten.
2.	Gewichtsverlagerung zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **JODAN-MOROTE-UKE** rechts.	Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-JODAN-UCHI** rechts.
3.	Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts und mit dem Bo auf der linken Seite ausholen (Griffwechsel).	
4.	Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GEDAN-NUKI-TSUKI** rechts.	YORIASHI nach 9 Uhr und rechten Fuß anziehen zu TSURIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts.
5.	Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **JODAN-KAMAE** auf der rechten Seite (Griffwechsel).	Rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
6.	Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	Rechts mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-SOTO-UKE** rechts.
7.	Links mit YORIASHI zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-SOTO-UKE** rechts.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-HONTE-KAESHI-UCHI** rechts.
8.	Gewichtsverlagerung zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **JODAN-MOROTE-UKE** rechts.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
9.	Rechts zurück zu NEKOASHI-DACHI links und mit dem Bo auf der rechten Seite ausholen.	
10.	Links mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI links mit **GEDAN-NUKI-TSUKI** links.	Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts.
11.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts.	YORIASHI nach 9 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
12.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **CHU-DAN-YOKO-UCHI** rechts.	YORIASHI nach rechts mit Drehung auf 4 Uhr zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts.
13.		Mit dem rechten Sai den Bo über den Kopf zur rechten Körperseite führen. Es folgt ein linker **HONTE-CHUDAN-TSUKI**.

Hinweise:

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

V. KATA

Kyan-No-Sai

1) Zeremonie
2) Beidseitig die Sai Schlag mit Griffwechsel senkrechten unter den Achseln nach vorne und nach unten ziehen (**YOKU** waagerecht, 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** waagerecht) 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** 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. Links mit **GYAKU-TE-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) Wechselschritt 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 **GYAKU-TE** 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 waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

37) Den rechten Fuß nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts setzen mit **MOROTE-GYA-KUTE-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-GYAKU-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-GYAKTE-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 vorbeistoßen, 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

1. Kyu Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 2. Kyu

III. KIHON:

Tsukenshitahaku-Kihon

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Dreifachangriffe
5 Kombinationen

Kumite gegen Fußangriffe:
A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ni
B) RRB, Adaption von
- 3 Hanbo Katai-Ni
- 3 Hanbo Ju-Ni

Continuous-Kumite San

V. KATA:

Tsukenshitahaku-No-Sai
1 Bunkai nach Wahl des Prüfers

III. KIHON

Tsukenshitahaku-Kihon

Zeremonie

1) Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links und mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links blocken. Dann Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links. Rechts vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts. Dann Vorgleiten mit YORIASHI zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
Mit YORIASHI zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts**.** Dann Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI rechts … insgesamt 5x.
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts**,** dann mit YORIASHI rechts vor mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts. Dann mit YORIASHI rechts vor mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts. Es folgt YORIASHI rechts vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links … insgesamt 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

3) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. Dann mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts. Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. Anschließend YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Sofort YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links … insgesamt 5x.
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

4) Rechts mit 90° Wendung nach links vorgehen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-KAGE-TSUKI** (**TSUKAGASHIRA** zueinander, leicht steigend). Dann den linken Fuß an rechten Fuß heranziehen. Dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**). Den rechten Fuß nach rechts wegsetzen zu SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-TATE-JODAN-YOKO-UCHI** nach rechts und links. Dann rechts zurücksetzen und abknien zu HIZA-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai). Aufstehen und 90°-Wendung nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
Links vor mit 90° Wendung nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links… insgesamt 5x.
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

5) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts. Im Stand **HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** rechts nach rechts und stehen lassen. Dann links umsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links und **HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** links ausführen. Anschließend den rechten Fuß zum linken ziehen mit Wendung 180° nach links, und mit beiden Sai dabei in **HONTE-MOCHI** links unten neben dem Körper ausholen, Blick nach rechts. Dann rechts vor zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts. Danach den rechten Fuß zum linken ziehen mit Wendung 180° nach rechts, dabei mit den Sai in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen, Blick nach links. Dann links vor zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links. Danach links zurück zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite. Es folgt im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE** rechts).
Wendung 180° nach links mit Übersetzschritt rechts, dann links vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI … insgesamt 5x.

6) 90° nach rechts eindrehen und links nachziehen zu KOSA-DACHI rechts mit **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen. Dann den rechten Fuß nach rechts zurück setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**. Danach Wendung 180° über den Rücken nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** rechts**.** Links vorsetzen und Rechts nachziehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**. Sofort links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
90° nach links eindrehen und rechts nachziehen zu KOSA-DACHI links ... insgesamt 4x; Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie

IV. KUMITE

Kumite gegen Bo-Dreifachangriffe

5 Kumite

	Tori: Bo **KAMAE** rechts	**Uke: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links + rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts**.**	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links + links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYA-KUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts + rechts zurück mit Wendung auf 8 Uhr zu SHIZEN-TAI-DACHI links mit **HONTE-OTOSHI-UKE** links + links mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-GYAKU-JODAN-UCHI** rechts.
2.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + mit Übersetzschritt links vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links (kein Griffwechsel).	Links mit YORIASHI zurück mit Drehung auf 7 Uhr zu SHIZEN-TAI-DACHI rechts und **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** rechts (BO nach unten weiterleiten) + rechts zurück mit Drehung auf 8 Uhr zu ZENKU-TSU-DACHI links (**TSUKI** ausweichen) + **CHUDAN-GYAKUTE-NAGASHI-UKE** links + links zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYA-KUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts. Es folgt ein **HONTE-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** links.
3.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **JODAN-YOKO-UCHI** links (kein Griffwechsel) + rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GEDAN-URA-UCHI** rechts.	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links + YORIASHI nach 8 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UCHI-UKE** links + links zurück und den rechten Fuß ans linke Knie zu TSURIASHI-DACHI ziehen mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts. Rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts und **HONTE-JODAN-UCHI** rechts (Toris Bo mit links am Körper blockieren).
4.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-FURIAGE-UCHI** links + rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links + links zurück nach 7 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts + links mit YORIASHI mit Drehung auf 8 Uhr zurück zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-CHU-DAN-SOTO-UKE** rechts. Dann **HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts schlagen, gefolgt von **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
5.	Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links (kein Griffwechsel) + rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-UCHI** rechts + links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links (Schwung von der Bo-Weiterleitung ausnutzen).	Rechts zurück zu ZENKUTSU-DACHI links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links + rechts mit YORIASHI und Drehung auf 8 Uhr zurück zu ZENKUTSU-DACHI links mit **JODAN-OTOSHI-UKE** links nach rechts unten. Dann rechts mit YORI-ASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links und Bo nach links weiterführen + links mit YORIASHI nach rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **CHUDAN-GYAKUTE-MO-ROTE-UKE/ -MANJI-UKE** (rechter Sai Tsuka nach oben, linker Sai Tsuka nach unten) nach rechts.

		Dann den linken Sai mit dem äußeren/ linken Yoku beim Bo einhaken. Den Bo nach oben und dann nach links unten führen (wie V auf dem Kopf gestellt, kein Halbkreis), dabei rechts vorgehen in Tori hinein mit **JODAN-GYAKUTE-MAWASHI-EMPI**.

Hinweise:

1. Die Stände bei Uke sind nicht fest fixiert. Wichtiger ist eine Anpassung an einen flüssigen Ablauf.
2. Die Angriffsrichtungen von Tori entsprechend der Ausweichbewegung von Uke anzupassen.
3. Diese Kombinationen sind Beispiele. Es können auch eigene Kreationen gezeigt werden.

Kumite gegen Fußangriffe

A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi

B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ni
Freie Wahl

Die Hanbo-Kumite sind in der dazugehörigen Prüfungsordnung für den 3. Kyu zu entnehmen.

Renzoku Kumite San

	Uke: Bo **KAMAE** rechts	**Tori: Sai** **KAMAE** rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Rechts zurück mit Drehung nach 5 Uhr zu ZENKU-TSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
2.	Links mit YORIASHI zurück mit Drehung nach 12 Uhr zu KOKU-TSU-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 ZENKU-TSU-DACHI links mit **CHUDAN-YOKO-UCHI** links.	Rechts zurück mit Drehung nach 8 Uhr zu KOKU-TSU-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 ZEN-KUTSU-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-SOTO-UCHI** links.
9.	Rechts mit YORIASHI vor zu ZEN-KUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-MAEDE-TSUKI** rechts.	Rechts mit YORIASHI zurück auf 7 Uhr zu SHIKO-/ KIBA-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 Bo-den 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.

V. KATA

Tsuken-Shitahaku-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 **MORO-TE-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 vorsetzen zu HEIKO-DACHI.

90) Zeremonie

Dan-Prüfungen

1. Dan Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 1. Kyu

III. KIHON:

Eigenes Kihon

IV. KUMITE:

10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc.,

V. KATA:

1 Wahl-Kata:
5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings

1 Pflicht-Kata:
Kishaba-No-Sai Dai

1 Bunkai nach eigener Wahl
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

VI. RANDORI:
Gegen eine Waffe

V. PFLICHT-KATA

Kishaba-No-Sai-Dai

1) Zeremonie (Sai in der linken Hand)
2) Den rechten Fuß nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** schlagen.
3) Links vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
4) Eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
5) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
6) Mit Übersetzschritt links vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
7) Mit SURIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts, dabei den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts stoßen.
8) Wendung 180° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
9) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
10) Dann eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
11) Links vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
12) Mit Übersetzschritt rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
13) Mit SURIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links, den Sai vor die Brust zurückziehen, SAKI nach vorn, und einen **HONTE-CHUDAN-TSUKI** links stoßen.
14) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts setzen mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
15) Links vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
16) Eindrehen in ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.
17) Rechts vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI. Über **HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** rechts nach unten **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts schlagen.
18) Links vor in SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
19) Den rechten Fuß 90° nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI. Dann eindrehen in O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
20) Mit rechts einen **HONTE-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** rechts ausführen.
21) Den Schwung ausnützen und mit Wendung 135° nach links über den Rücken zu ZENKU-TSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
22) Rechts vor und links nachziehen mit einem **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. Sofort rechts vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
23) Links vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
24) Rechts vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.
25) Links vor zu SHOMEN-SHIZEN-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links.
26) Wendung 180° nach rechts. Mit den Sai hinten links in **HONTE-MOCHI** ausholen und **MOROTE-GEDAN-GYAKU-NAGASHI-UCHI** rechts schlagen (rechte Körperseite). Das rechte Bein dabei anheben. Absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei und **MOROTE-HONTE-GEDAN-UCHI** rechts schlagen.
27) Mit links langsam vorgehen, die Sai in **GEDAN-KAMAE.**
28) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
29) Links zu rechts heranziehen mit einen **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

30) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts zu mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

31) Den rechten Fuß zurücksetzen in SHIKO-DACHI links. Dann eindrehen in O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** links.

32) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-URA-UCHI** rechts.

33) Mit Doppelschritt Links-Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts schlagen.

34) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-URA-UCHI** links.

35) Mit Doppelschritt Rechts-Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links vor mit **HONTE-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI** links.

36) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** rechts.

37) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI** links. Dabei rechts einen **GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** ausführen.

38) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links. **KIAI!**

39) Den linken Fuß hinter den rechten ziehen mit Wendung 90° nach rechts zu KOSA-DACHI rechts mit **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.

40) Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen.

41) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach rechts (Stand diagonal) zu YOKO-SHIKO-DACHI links und **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.

42) Links zurücksetzen mit Wendung 180° nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.

43) Rechts vor und links nachziehen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.

44) Rechts vor zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts. **KIAI!**

45) Wendung 315° nach links (über den Rücken) zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** links.

46) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

47) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

48) Wendung 180° nach rechts. Mit den Sai hinten links in **HONTE-MOCHI** ausholen und **MOROTE-GEDAN-NAGASHI-UCHI** rechts (rechte Körperseite) schlagen. Das rechten Bein dabei anheben. Absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UCHI** schlagen.

49) Mit beiden Sai links unten ausholen und einen langsamen **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts ausführen (**HONTE-CHUDAN-KAMAE** rechts).

50) Den rechten Fuß zum linken ziehen mit Wendung 180° nach rechts. Dann links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen und eine langsamen **JODAN-HONTE-SOTO-UKE** links ausführen (**HONTE-CHUDAN-KAMAE** links).

51) Griffwechsel zu **GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß zurückziehen mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Den rechten Sai zum linken führen, links greifen und mit beiden Sai an die linke Hüfte führen**.**

52) Zeremonie.

2. Dan Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 1. Dan

III. KUMITE:

10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc.,

IV. KATA:

1 Wahl-Kata:
5. – 1. Kyu nach Wahl der Prüfer

1 Pflicht-Kata:
Chatanyara-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

V. RANDORI:

Gegen eine Waffe

IV. PFLICHT-KATA

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-CHU-DAN-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 SAGI-ASHI-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-CHU-DAN-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 **HONTE** 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** waagerecht. 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

3. Dan Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 2. Dan

III. KUMITE:

10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc.,

IV. KATA:

1 Wahl-Kata
5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüflings

1 Wahl-Kata
5. Kyu – 2. Dan nach Wahl der Prüfer

1 Pflicht-Kata:
Hamahiga-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

V. RANDORI:

Gegen eine Waffe

IV. PFLICHT-KATA

Hamahiga-No-Sai

1) Zeremonie
2) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
3) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE JODAN-UCHI**.
4) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
5) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
6) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
8) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
9) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
11) 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.
12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-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) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
16) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
17) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
19) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links setzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-JODAN-UKE** links**.**
20) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
21) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
22) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
23) 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.
24) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
25) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links, gefolgt von einen **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
27) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
28) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.
29) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.

30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links und **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.

31) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** links.

32) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.

34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-UCHI** links.

35) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

37) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts und links hinten auf **GEDAN** ausholen.

38) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.

39) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

40) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

41) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

42) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

43) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** links.

43) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.

44) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

45) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.

46) 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.

47) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-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) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

51) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

52) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

53) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI KIAI!**

54) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitiger Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu KOKUTSU-DACHI links. Rechts hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links ausführen.

55) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

56) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).

58) Wendung 180° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts. Links hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts ausführen.

59) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

60) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).

61) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

62) Beide Sai gleitender Griffwechsel auf **GEDAN** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**.

63) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.

64) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-JODAN-UCHI** (**YOKU** waagerecht).

65) Mit beiden Sai unten seitlich neben dem Körper ausholen.

66) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Beide Sai holen mit **JODAN-HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**) ausholen.

67) **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-UKE** nach unten reißen.

68) Rechts vorsetzen zu **KOKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts (rechts **JODAN,** links **CHUDAN**).

69) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

70) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

71) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts. Mit rechts vorn auf **GEDAN** und mit links über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (links über rechts) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **JODAN**, links **GEDAN**) ausführen.

72) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI links. Mit links vorn auf **GEDAN** und mit rechts über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (rechts über links) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **GEDAN**, links **JODAN**) ausführen.

73) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** schlagen.

74) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit rechts über dem Kopf gegen in **HONTE** ausholen und mit Umsetzen nach links zu ZENKUTSU-DACHI links **CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.

75) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

76) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**

77) Links zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

78) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).

79) Rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

80) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).

81) Den rechten Fuß unter den Körperschwerpunkt mit Wendung 135° nach links setzen und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.

82) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

83) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

84) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.

85) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

86) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

87) Wendung 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

88) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

89) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

90) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

91) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

92) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

93) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

94) Den linken Fuß 90°nach links umsetzen zu O(KINAWA)-KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-USHIRO-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.

95) Wendung 270° nach links über TENKAN (rechts vor mit Wendung 90° nach links und links zurück mit Wendung 180° nach links) zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.

96) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts **(MUSO-KAMAE)**.

97) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;

98) Zeremonie

4. Dan Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 3. Dan

III. KUMITE:

10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc.,

IV. KATA:

Wahl-Kata:
1 Kata aus 1. – 3. Dan

Pflicht-Kata:
1 Kata aus dem Pool
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

IV. PFLICHT-KATA

Jigen-No-Sai (Manji-Sai)

1) Zeremonie
2) **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
3) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
4) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
5) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
6) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
7) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
8) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
9) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
10) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
11) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
12) 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.
13) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
15) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
16) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
17) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
18) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu KOKUTSU-DACHI links. Rechts hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links ausführen.
19) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).
20) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).
21) Wendung 180° nach rechts nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei links hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts ausführen.
22) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).
23) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts und **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).
24) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** links.
25) Links zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
26) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
27) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

28) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
29) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
31) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** links.
32) Rechts vorsetzen YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.
33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
35) 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.
36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
37) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
38) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
39) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
40) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (insgesamt 270°) zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
41) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
42) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
43) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
44) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts**.**
45) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.
46) Wendung 90° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
47) Links zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
48) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
49) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
50) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
51) Links umsetzen mit Wendung 180° nach links zu KOKUTSU-DACHI links und mit beiden Sai auf der rechten Seite in **HONTE-MOCHI** auf **CHUDAN** ausholen.
52) Rechts vorsetzen mit Wendung 180° nach links zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links.
53) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-KAKI-WAKE-UKE (GEDAN-UKE** etwas nach vorne und dann die Sai seitlich nach hinten ziehen).
54) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI**.
55) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit rechts über dem Kopf gegen in **HONTE** ausholen und mit Umsetzen nach links zu ZENKUTSU-DACHI links **CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.
56) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

57) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**

58) Links zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts und die Sai an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, linker Handrücken unten, rechter Handrücken oben).

59) **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**) stoßen.

60) Rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

61) **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**) stoßen.

62) Den rechten Fuß unter den Schwerpunkt 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.

63) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

64) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

65) Den linken Fuß unter den Schwerpunkt mit Wendung 135° nach rechts setzen und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.

66) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

67) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

68) Wendung 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

69) Den linken Fuß zurückziehen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.

70) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

71) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

72) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

73) Links mit Wendung 180° nach links zu KOKUTSU-DACHI links umsetzen und mit rechts über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen.

74) Rechts vorsetzen mit Wendung 180° nach links zu NEKOASHI-DACHI links mit **HONTE-TATE-SOTO-JODAN-UKE** links.

75) **HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.

76) Den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

77) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang) **KIAI!**

78) Links zurücksetzen zu SHOMEN-SHIKO- DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.

79) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE** rechts).

80) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;

81) Zeremonie

Tawada-No-Sai

1) Zeremonie
2) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-KAKE-UKE** links.
3) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
4) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
5) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
6) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
8) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
9) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
10) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
11) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
12) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
13) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
14) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
15) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
16) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
17) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
18) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 90° nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
19) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI links.
21) Den rechten Fuß umsetzen mit Wendung 90° nach rechts zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE)**.
22) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
23) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
24) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
25) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
27) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHU-DAN-KAMAE** rechts**.**
28) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
29) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

31) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
32) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
33) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
34) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
35) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
37) Den linken Fuß 60° nach links setzen zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKU-TE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
38) Den rechten Fuß mit Wendung 15° nach rechts ans linke Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts.
39) Den rechten Fuß 45° nach rechts vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** rechts.
40) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHU-DAN-JUN-TSUKI** rechts.
41) Den rechten Fuß nach 30° nach links setzen zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
42) Den linken Fuß mit Wendung 15° nach links ans rechte Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** links.
43) Den linken Fuß 45° nach links vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
44) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHU-DAN-JUN-TSUKI** links.
45) Rechts mit Wendung 90° nach rechts umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
46) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
47) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-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) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
51) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
52) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
53) Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
54) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
55) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
56) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
57) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
58) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

60) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit Wendung 90° nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.

61) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** rechts**.**

62) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

63) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

64) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.

65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** links**.**

66) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

67) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

68) Rechts mit Wendung 90° nach rechts nach umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

69) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.

70) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.

71) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

72) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** rechts.

73) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.

74) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

75) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

76) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

77) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

78) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

79) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.

80) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.

81) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

82) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

83) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und mit **MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** rechts neben dem Körper ausholen und dann **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.

84) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei die Sai in **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung im Kreisbogen nach links unten neben dem Körper führen.

85) Im Stand **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts**.**

86) Links vorsetzen zu KOSA-DACHI links, den linken Sai in **GYAKUTE** an der linken Hüfte. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.

87) 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!**

88) Links etwas zurücksetzen und rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-YOKO-JODAN-SOTO-UCHI**, Blick nach links.

89) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit rechts über dem Kopf gegen in **HONTE** ausholen und mit Umsetzen nach links zu ZENKUTSU-DACHI links **CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.

90) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

91) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**

92) Links zurücksetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

93) Rechts zurück zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links, Blick links.

94) Den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.

95) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links absetzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen, die Sai zeigen zum Körper.

96) Zeremonie

Hantagwa-No-Sai

1) Zeremonie
2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
3) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
4) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
5) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
6) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
7) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
8) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
8) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
9) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
11) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-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 YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
16) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
17) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
19) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
21) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
22) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
23) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
24) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
25) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

27) Den linken Fuß nach links umsetzen mit Wendung 90° nach links zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links**.**

28) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.

29) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.

31) 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.

32) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links, gefolgt von einen **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

35) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

36) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.

37) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.

38) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links und **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.

39) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** links.

40) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.

58) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-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.

44) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts und mit den Sai links hinten unten ausholen.

45) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.

46) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

47) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

48) Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

49) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

50) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

51) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.

52) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

53) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

54) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.

55) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

56) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.

57) 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.

58) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-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) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHU-DAN-KAMAE** rechts**.**

62) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

63) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

64) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.

65) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

66) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. **KIAI!**

67) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu KOKUTSU-DACHI links. Rechts hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links ausführen.

68) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

69) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).

70) Wendung 180° nach rechts nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei links hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts ausführen.

71) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht, Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

72) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).

73) Wendung 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

75) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).

76) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYA-KUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.

77) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.

78) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

79) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

80) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.

81) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

82) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

83) Links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links **(MUSO-KAMAE)**.

84) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts **(MUSO-KAMAE)**.

85) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

86) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.

87) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.

88) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

89) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

90) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** rechts.

91) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

92) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

93) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

94) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.

95) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

96) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

97) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts. Mit rechts vorn auf **GEDAN** und mit links über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (links über rechts) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts JODAN, links GEDAN) ausführen.

98) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI links. Mit links vorn auf **GEDAN** und mit rechts über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (rechts über links) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **GEDAN**, links **JODAN**) ausführen.

99) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** schlagen.

100) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit rechts über dem Kopf gegen in **HONTE** ausholen und mit Umsetzen nach links zu ZENKUTSU-DACHI links **CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.

101) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

102) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**

103) Im Stand **MOROTE-HONTE-KOSHI-HIKITE**.

104) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.

105) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.

106) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

107) Links zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.

108) Rechts zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** links

109) Den rechten Fuß unter den Schwerpunkt mit Wendung 135° nach links setzen und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.

110) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

111) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

112) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).

113) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 45° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.

114) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

115) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

116) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).

117) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** links.

118) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).

119) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYA-KUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.

120) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.

121) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

122) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

123) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.

124) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

125) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

126) Mit YORIASHI zurück zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.

127) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts **(MUSO-KAMAE)**.

128) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.

129) Zeremonie

Yakaa-No-Sai

1) Zeremonie
2) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
3) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE JODAN-UCHI**.
4) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
5) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
6) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
5) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
6) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagerecht nach außen zur Seite endet.
7) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagerecht nach innen zur Seite endet.
8) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.
9) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
11) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
12) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
13) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
15) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links setzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-JODAN-UKE** links**.**
16) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagerecht nach außen zur Seite endet.
17) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagerecht nach innen zur Seite endet.
18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.
19) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
21) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
22) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.
23) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links schlagen, der waagerecht nach außen zur Seite endet.
24) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links schlagen der waagerecht nach innen zur Seite endet.

25) Mit YORIASHI vorn zu ZENKUTSU-DACHI links und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** links aus dem Handgelenk schlagen.

26) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

27) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

28) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts und links hinten auf **GEDAN** ausholen.

29) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.

30) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

31) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

32) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

34) Links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE**).

35) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).

36) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagerecht nach außen zur Seite endet.

37) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagerecht nach innen zur Seite endet.

38) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.

39) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

40) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

41) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

42) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

43) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

44) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

45) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu YOKO-SHIKO-DACHI und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.

46) Gewichtsverlagerung nach rechts zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links.

46) Gewichtsverlagerung zu YOKO-SHIKO-DACHI und links hinten auf **JODAN** ausholen.

47) Gewichtsverlagerung nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts.

48) Den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 90° 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.

49) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei die Sai in **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung im Kreisbogen nach links unten neben dem Körper führen.

50) Im Stand **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts**.**

51) Links vorsetzen zu KOSA-DACHI links, linker Sai in **GYAKUTE** an der linken Hüfte. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.

52) 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!**

53) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI links. Mit links vorn auf **GEDAN** und mit rechts über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (rechts über links) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **GEDAN**, links **JODAN**) ausführen.

54) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts. Mit rechts vorn auf **GEDAN** und mit links über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (links über rechts) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **JODAN**, links **GEDAN**) ausführen.

55) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links nach vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Dabei mit beiden Sai rechts hinten auf **GEDAN** ausholen. Dann einen **MOROTE-HONTE-SOTO-UCHI** links schlagen. Der linke Sai schlägt senkrecht auf **CHUDAN**, der rechte Sai endet waagerecht über dem Kopf mit dem Saki nach vorn.

56) Sofort den rechten Fuß vorsetzen mit **FUMI-KOMI** rechts zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts. Dabei gleichzeitig einen **JODAN-UCHI** rechts schlagen. **KIAI!**

57) Den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links

58) Den linken Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.

59) Den linken Fuß mit Wendung 45° nach rechts in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGI-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.

60) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

61) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

62) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

63) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.

64) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

66) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** links.

67) Beide Sai gleitender Griffwechsel auf **GEDAN** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**.

68) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.

69) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-JODAN-UCHI** (**YOKU** waagerecht).

69) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei mit beiden Sai über dem Kopf ausholen und einen **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen (**YOKU** senkgerecht)

70) Mit beiden Sai unten seitlich neben dem Körper ausholen.

71) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Beide Sai holen mit **JODAN-HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**) ausholen.

72) **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-UKE** nach unten reißen.

73) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts (rechts **JODAN,** links **CHUDAN**).

74) Im Stand gleitender Griffwechsel zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.

75) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI rechts und über einen Griffwechsel aus den Handgelenken senkrecht zwischen den Armen nach vorne (Vorspannung, **YOKU** waagerecht, Handrücken nach unten) **MOROTE-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** schlagen.

76) Im Stand aus den Handgelenken **MOROTE-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UCHI** ausführen (**YOKU** senkrecht).

77) Griffwechsel zu **GYAKUTE** und mit beiden Armen waagerecht vor der Brust ausholen (rechts oben, links unten, die Handrücken zeigen nach oben).

78) **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.

79) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI Links mit **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI**.

80) Im Stand Griffwechsel zu **GYAKUTE**. Den linken Fuß zum rechten ziehen zu HEISOKU-DACHI mit von **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

81) Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen.

82) Links zurücksetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.

83) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts **(MUSO-KAMAE)**.

84) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.

85) Zeremonie

Kojo-No-Sai

Diese Kata, auch unter dem Namen Kugushiku-No-Sai oder Kugusuku-No-Sai bekannt, weist ein paar Besonderheiten auf:

- Sie startet mit 3 Sai, wobei einer im Rücken im Gürtel steckt.
- Es wird ein Sai geworfen.
- Falls das Werfen nicht möglich ist (Hallenboden etc.):
  + Der Sai wird am Boden abgelegt oder
  + Die Kata wird mit 2 Sai ausgeführt und der Wurf nur angedeutet.

1) Zeremonie
2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei mit beiden Armen überkreuzt auf **CHUDAN** ausholen. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (**YOI-KAMAE**).
3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
4) Im Stand mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
5) Mit YORIASHI links zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
6) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
7) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**
8) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
9) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
11) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
13) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
14) 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.
15) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
16) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
17) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHU-DAN-TSUKI** rechts.
18) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
19) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
20) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
21) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
22) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitiger Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu KOKUTSU-DACHI links. Rechts hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links ausführen.
23) Wendung 180° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts. Links hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts ausführen.

24) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

25) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

27) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

28) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

29) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

31) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** links.

32) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.

33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.

35) 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.

36) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

37) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

38) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

39) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

40) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

41) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

42) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

43) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (insgesamt 270°) zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

44) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.

45) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen.

46) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts. In der Schrittbewegung den rechten Sai an die Hüfte ziehen, gefolgt von **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.

47) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

48) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.

49) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

50) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.

51) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** links Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen.

52) Links vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI links. In der Schrittbewegung den linken Sai an die Hüfte ziehen, gefolgt von **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.

53) Dann mit YORIASHI vorgleiten zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

54) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** links.

55) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

56) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

57) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

58) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts**.**

59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

60) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

61) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

62) Links vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI links. Mit rechts vorn auf **GEDAN** und mit links über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (links über rechts) und **MOROTE-HONTE-**YOKO-SOTO-UCHI (rechts **JODAN**, links **GEDAN**) ausführen.

63) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Mit links vorn auf **GEDAN** und mit rechts über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (rechts über links) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **GEDAN**, links **JODAN**) ausführen.

64) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.

65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.

66) 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.

67) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.

68) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

69) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

70) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

71) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.

72) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

73) Im Stand **JODAN-HIRAKI-UKE** und **MOROTE-HONTE-GEDAN-(NAGASHI-)UKE**.

74) Beide Sai in **HONTE** an die Hüften zurückziehen.

75) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.

76) Das linke Bein wird nach vorne unter den Schwerpunkt gesetzt zu SHIZEN-DACHI rechts und mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Den linken Sai in **GYAKUTE** an die Hüfte ziehen.

77) Den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links und den rechten Sai etwa 2 Meter schräg (ca. 45°) nach vorne zu einem **HONTE-GEDAN-NAGE-UCHI** rechts werfen. **KIAI!**

78) Den rechten Fuß mit einer 180° Wendung nach links hinten absetzen und mit rechts den Sai im Rücken in **HONTE** aus dem Gürtel ziehen.

79) Den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts setzen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.

80) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI

links, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** schlagen.

81) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit rechts über dem Kopf gegen in **HONTE** ausholen und mit Umsetzen nach links zu ZENKUTSU-DACHI links **CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** rechts gegen den linken Sai schlagen.

82) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.

83) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**

84) Links zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).

85) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).

86) Rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).

87) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).

88) Den rechten Fuß unter den Körperschwerpunkt mit Wendung 135° nach links setzen und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.

89) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

90) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKUTSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.

91) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.

92) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.

93) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.

94) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYA-KUTE-GEDAN-UKE** links.

95) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.

96) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

97) Wendung 180° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts.

98) Den rechten Fuß mit einer 180° Wendung nach links hinten absetzen und den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts setzen. Dabei links hinten ausholen und **MOROTE-CHUDAN-HONTE-SOTO-UCHI** rechts schlagen.

99) Rechts zurücksetzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-SOTO-UKE** links

100) Links zurücksetzen zu YOKO-HEISOKU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide auf der linken Seite.

101) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI setzen mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts **(MUSO-KAMAE)**.

102) Den linken Fuß nach rechts heranziehen zu HEIKO-DACHI.

103) Zeremonie

5. Dan Sai-Jutsu

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 4. Dan

III. KATA:

Wahl-Kata:
1 Kata aus 1. – 4. Dan

Pflicht-Kata:
1 Kata aus dem Pool (nicht zum 4. Dan)
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

Anhang

Literaturverzeichnis

1. Demura, F.: Sai – Karate-Waffe zur Selbstverteidigung
Falken-Verlag, 1979
2. Basile, A.: Sai –Verteidigung mit der Waffe
Verlag Weinmann, 1977
3. Dolin, A.: Kempo – Die Kunst des Kampfes
Komet Verlag
4. Schönberger, G.: Kobudo – Traditionelle Waffenkunst aus dem fernen Osten
DEE Verlag A. Schönberger, 1992
5. Schulz, A.: Shuriken, Tonfa, Sai; Stockfechten und andere bewaffnete Kampfsportarten aus Fernost
Falken-Verlag 1977
6. Oshiro, T., Haff, William H.: The Stories and Practice of the Okinawan Sai
(www.oshirodojo.com/kobudo_sai.html)
7. Stiebler, G.: Okinawa Kobudo Serie, Sai B3-1a, B3-1b, B3-1d
Erich W. Hüggenberg, YONG-Verein Bocholt e. V.
8. Inoue, M.: Ancient Martial Arts of the Ryûkyû Islands,
Band 1: Bo, Sai, Tonfa und Nunchaku
Seitosha Co. Ltd. 1987
9. Inoue, M.: Ryûkyû Kobujutsu
Band 1-3, japanisch
Übersetzung der Kata-Beschreibung durch M. Rapp
10. Bishop, M.: Zen Kobudo
Charles E. Tuttle Company Inc., 1996, 1997
11. Bishop, M.: Okinawan Weaponry
Way Publications, Sussex, England, 2009
12. Lind, W.: Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon
Sportverlag Berlin, 1996
13. Seibert, R.: Sai-Mochi
Kobudo-Zentrum-Waldböckelheim,
o. A.
14. Habersetzer, R.: Kobudo 1 – Bo und Sai
Palisander Verlag Chemnitz
Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage November 2006
15. Pelny, F.: Ryûkyû Kobudo Tesshinkan, Band 1-3
Books on Demand GmbH, Norderstedt 2007, 2009, 2014
(Ergänzt durch mündliche Unterweisungen von
Sensei H. Tamayose)

Impressum

Sai-Prüfungsordnung des Kobudo-Kwai Deutschland e. V. (KKD), Version 1.0 vom 21.04 2007,
zuletzt überarbeitet Version 11.3.2 vom 03.05.2026, © Klaus Oblinger
Verwendung der Sai-Prüfungsordnung oder von Teilen nur mit Genehmigung des Verfassers.