

3. Dan Sai-Jutsu

Blatt D) 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 **GYAKUTE-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 einem **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 waagrecht 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 waagrecht 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** waagrecht).
- 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 waagrecht 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 waagrecht 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