

3. Kyu Sai-Jutsu

Blatt B) Sandan-Kihon

Zeremonie

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

- 1) Griffwechsel zu **MOROTE-HONTE-IPPON-MOCHI**, 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.
- 1) 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.
- 2) 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;
- 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