

3. Kyu Sai-Jutsu

Blatt C) Continuous 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