

### 3. Kyu Sai-Jutsu

#### Blatt D) 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 ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-IPPON-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
- 7) Rechts vor 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