

## 4. Dan Sai-Jutsu

### Blatt D1) Jigen-No-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 **GYAKUTE-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 NEKOASHI-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 waagrecht, 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 waagrecht, 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