

4. Dan Sai-Jutsu

Blatt D2) Tawada-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-KAKE-UKE** links.
- 3) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 4) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 5) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 6) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 8) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 9) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 10) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 11) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 12) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 13) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 14) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
- 15) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
- 16) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 17) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 18) Den linken Fuß umsetzen mit Wendung 90° nach links zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 19) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-Dachi links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 21) Den rechten Fuß umsetzen mit Wendung 90° nach rechts zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE**).
- 22) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 23) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 24) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 25) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 27) Links 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) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 32) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 33) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
- 34) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
- 35) Links umsetzen 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 60° nach links setzen zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 38) Den rechten Fuß mit Wendung 15° nach rechts ans linke Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 39) Den rechten Fuß 45° nach rechts vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 40) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** rechts.
- 41) Den rechten Fuß nach 30° nach links setzen zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 42) Den linken Fuß mit Wendung 15° nach links ans rechte Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** links.
- 43) Den linken Fuß 45° nach links vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 44) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** links.
- 45) Rechts mit Wendung 90° nach rechts umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 46) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 47) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-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) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 52) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 53) Dann mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 54) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 55) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 56) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
- 57) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
- 58) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 60) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit Wendung 90° nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 61) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 62) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 63) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 64) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** links.
- 66) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 67) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 68) Rechts mit Wendung 90° nach rechts nach umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 69) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links.
- 70) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts.
- 71) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 72) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** rechts.
- 73) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 74) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 75) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 76) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 77) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 78) Mit YORIASHI rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 79) Den rechten Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
- 80) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE** links.
- 81) Links umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 82) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 83) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und mit **MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** rechts neben dem Körper ausholen und dann **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 84) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei die Sai in **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung im Kreisbogen nach links unten neben dem Körper führen.

- 85) Im Stand **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 86) Links vorsetzen zu KOSA-DACHI links, den linken Sai in **GYAKUTE** an der linken Hüfte. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 87) Rechts vorsetzen und links nachziehen zu KOSA-DACHI rechts, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **HONTE-JODAN-UCHI** rechts schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**
- 88) Links etwas zurücksetzen und rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-YOKO-JODAN-SOTO-UCHI**, Blick nach links.
- 89) 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.
- 90) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.
- 91) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 92) Links zurücksetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 93) Rechts zurück zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links, Blick links.
- 94) Den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.
- 95) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links absetzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen, die Sai zeigen zum Körper.
- 96) Zeremonie