

## 4. Dan Sai-Jutsu

### Blatt D3) Hantagwa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 3) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 4) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 5) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 6) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 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**.
- 8) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 9) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 11) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 12) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 13) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 15) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 16) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 17) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 19) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 21) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 22) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 23) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

- 24) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 25) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 26) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 27) Den linken Fuß nach links umsetzen mit Wendung 90° nach links zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 28) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 29) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 30) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 31) 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.
- 32) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 34) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links, gefolgt von einem **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 35) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 36) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.
- 37) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.
- 38) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links und **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 39) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** links.
- 40) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 58) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 60) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 44) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts und mit den Sai links hinten unten ausholen.
- 45) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.
- 46) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 47) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 48) Links mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 49) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 50) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 51) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 52) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

- 53) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 54) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 55) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 56) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 57) 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.
- 58) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 60) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 61) Links mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 62) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 63) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 64) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 65) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 66) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI. KIAI!**
- 67) 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.
- 68) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagrecht, Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).
- 69) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).
- 70) 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.
- 71) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagrecht, Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).
- 72) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** nach rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).
- 73) Wendung 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 75) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 76) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 77) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 78) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 79) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.

- 80) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 81) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 82) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 83) Links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE**).
- 84) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 85) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 86) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 87) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI links. Mit links über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 88) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 89) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 90) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** rechts.
- 91) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 92) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 93) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 94) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 95) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 96) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 97) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts. Mit rechts vorn auf **GEDAN** und mit links über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (links über rechts) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts JODAN, links GEDAN) ausführen.
- 98) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu SAGIASHI-DACHI links. Mit links vorn auf **GEDAN** und mit rechts über Kreuz hinten auf **JODAN** ausholen (rechts über links) und **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (rechts **GEDAN**, links **JODAN**) ausführen.
- 99) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** schlagen.
- 100) 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.
- 101) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.
- 102) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 103) Im Stand **MOROTE-HONTE-KOSHI-HIKITE**.

- 104) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 105) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 106) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 107) Links zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.
- 108) Rechts zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** links
- 109) Den rechten Fuß unter den Schwerpunkt mit Wendung 135° nach links setzen und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.
- 110) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 111) Links zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).
- 112) Links vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).
- 113) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 45° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.
- 114) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 115) Rechts zurückziehen zu NEKOASHI-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagerecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).
- 116) Rechts vorsetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).
- 117) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 118) Den rechten Fuß zum linken Knie zu SAGIASHI-DACHI links heranziehen mit **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 119) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 120) Über dem Kopf ausholen in einer schneidenden Bewegung **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 121) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 122) Griffwechsel über **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 123) Griffwechsel über **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts.
- 124) Mit YORIASHI zurück zu NEKO-ASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 125) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 126) Mit YORIASHI zurück zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.
- 127) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 128) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.
- 129) Zeremonie