

4. Dan Sai-Jutsu

Blatt D4) Yakaa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE JODAN-UCHI**.
- 4) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 5) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 7) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 5) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 6) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet.
- 7) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagrecht nach innen zur Seite endet.
- 8) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.
- 9) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 10) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 11) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 12) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 14) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 15) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links setzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 16) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet.
- 17) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagrecht nach innen zur Seite endet.
- 18) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.
- 19) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 20) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 21) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 22) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.

- 23) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** links schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet.
- 24) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links schlagen der waagrecht nach innen zur Seite endet.
- 25) Mit YORIASHI vorn zu ZENKUTSU-DACHI links und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** links aus dem Handgelenk schlagen.
- 26) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 27) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 28) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts und links hinten auf **GEDAN** ausholen.
- 29) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts ausführen.
- 30) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 31) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 32) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 33) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 34) Links vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE**).
- 35) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 36) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **TATE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet.
- 37) Im Stand **TATE-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts der waagrecht nach innen zur Seite endet.
- 38) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts und **HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** rechts aus dem Handgelenk schlagen.
- 39) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 40) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 41) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 42) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 43) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 44) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 45) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu YOKO-SHIKO-DACHI und rechts hinten auf **JODAN** ausholen.
- 46) Gewichtsverlagerung nach rechts zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** links.
- 46) Gewichtsverlagerung zu YOKO-SHIKO-DACHI und links hinten auf **JODAN** ausholen.
- 47) Gewichtsverlagerung nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts.
- 48) Den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 90° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI links

- und mit **MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** rechts neben dem Körper ausholen und dann **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 49) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. Dabei die Sai in **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung im Kreisbogen nach links unten neben dem Körper führen.
 - 50) Im Stand **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
 - 51) Links vorsetzen zu KOSA-DACHI links, linker Sai in **GYAKUTE** an der linken Hüfte. Mit rechts über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
 - 52) 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!**
 - 53) Den linken Fuß mit Wendung 90° 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.
 - 54) Den rechten Fuß mit Wendung 180° 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.
 - 55) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links nach vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Dabei mit beiden Sai rechts hinten auf **GEDAN** ausholen. Dann einen **MOROTE-HONTE-SOTO-UCHI** links schlagen. Der linke Sai schlägt senkrecht auf **CHUDAN**, der rechte Sai endet waagrecht über dem Kopf mit dem Saki nach vorn.
 - 56) Sofort den rechten Fuß vorsetzen mit **FUMI-KOMI** rechts zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts. Dabei gleichzeitig einen **JODAN-UCHI** rechts schlagen. **KIAI!**
 - 57) Den rechten Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach rechts zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links
 - 58) Den linken Fuß zurücksetzen mit Wendung 180° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-UCHI-UKE** rechts.
 - 59) Den linken Fuß mit Wendung 45° nach rechts in die rechte Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI rechts mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** links.
 - 60) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
 - 61) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
 - 62) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
 - 63) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit Wendung 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links mit **HONTE-YOKO-GEDAN-UKE** rechts.
 - 64) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
 - 65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
 - 66) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
 - 67) Beide Sai gleitender Griffwechsel auf **GEDAN** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**.
 - 68) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.
 - 69) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-JODAN-UCHI** (**YOKU** waagrecht).

- 69) Mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei mit beiden Sai über dem Kopf ausholen und einen **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen (**YOKU** senkgerecht)
- 70) Mit beiden Sai unten seitlich neben dem Körper ausholen.
- 71) Links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Beide Sai holen mit **JODAN-HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**) ausholen.
- 72) **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-UKE** nach unten reißen.
- 73) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).
- 74) Im Stand gleitender Griffwechsel zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 75) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI rechts und über einen Griffwechsel aus den Handgelenken senkrecht zwischen den Armen nach vorne (Vorspannung, **YOKU** waagrecht, Handrücken nach unten) **MOROTE-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** schlagen.
- 76) Im Stand aus den Handgelenken **MOROTE-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UCHI** ausführen (**YOKU** senkrecht).
- 77) Griffwechsel zu **GYAKUTE** und mit beiden Armen waagrecht vor der Brust ausholen (rechts oben, links unten, die Handrücken zeigen nach oben).
- 78) **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 79) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI Links mit **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI**.
- 80) Im Stand Griffwechsel zu **GYAKUTE**. Den linken Fuß zum rechten ziehen zu HEISOKU-DACHI mit von **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 81) Die Knie beugen und einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI** stoßen.
- 82) Links zurücksetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide Blöcke auf der linken Seite.
- 83) Im Stand **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und gleichzeitig **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 84) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.
- 85) Zeremonie