

4. Dan Sai-Jutsu

Blatt D5) Kojo-No-Sai

Diese Kata, auch unter dem Namen Kugushiku-No-Sai oder Kugusuku-No-Sai bekannt, weist ein paar Besonderheiten auf:

- Sie startet mit 3 Sai, wobei einer im Rücken im Gürtel steckt.
- Es wird ein Sai geworfen.
- Falls das Werfen nicht möglich ist (Hallenboden etc.):
 - + Der Sai wird am Boden abgelegt oder
 - + Die Kata wird mit 2 Sai ausgeführt und der Wurf nur angedeutet.

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei mit beiden Armen überkreuzt auf **CHUDAN** ausholen. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu **SAGIASHI-DACHI** links heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**.
- 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 4) Im Stand mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 5) Mit **YORIASHI** links zurück zu **NEKOASHI-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 6) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 7) Mit **YORIASHI** zurück zu **KOKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 8) Rechts vorsetzen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Mit **YORIASHI** zurück zu **NEKOASHI-DACHI** rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 10) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 11) Links vorsetzen zu **ZENKUTSU-DACHI** links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** links.
- 12) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 13) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 14) 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.
- 15) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 16) Mit **YORIASHI** vor zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 17) Mit **YORIASHI** vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 18) Mit **YORIASHI** zurück zu **NEKOASHI-DACHI** rechts und beide Sai in **GYAKUTE** an die Hüften zurückziehen.
- 19) Mit **YORIASHI** zurück zu **NEKOASHI-DACHI** rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 20) Mit **YORIASHI** zurück zu **NEKOASHI-DACHI** rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 21) Rechts vorsetzen zu **ZENKUTSU-DACHI** rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 22) Den rechten Fuß 90° nach links setzen und gleichzeitig 180° nach links wenden (Gesamtwendung 270°) zu **KOKUTSU-DACHI** links. Rechts hinten auf **JODAN** ausholen und

MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE links ausführen.

- 23) Wendung 180° nach rechts zu KOKUTSU-DACHI rechts. Links hinten auf **JODAN** ausholen und **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts ausführen.
- 24) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 25) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 26) Mit YORIASHI vor 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 zu 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 **JODAN-TATE-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.
- 37) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 38) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 39) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 40) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 41) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 42) Rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 43) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit Wendung 180° nach links (insgesamt 270°) zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 44) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** links.
- 45) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRAKAESHI-UCHI** rechts. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen.
- 46) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts. In der Schrittbewegung den rechten Sai an die Hüfte ziehen, gefolgt von **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 47) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 48) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 49) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 50) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts.
- 51) Gewichtsverlagerung zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRAKAESHI-UCHI** links Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen.
- 52) Links vorgehen zu ZENKUTSU-DACHI links. In der Schrittbewegung den linken Sai an die Hüfte ziehen, gefolgt von **HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.

- 53) Dann mit YORIASHI vorgleiten zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 54) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** links.
- 55) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 56) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 57) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 58) Mit YORIASHI zurück zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.
- 59) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 60) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 61) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 62) Links vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI links. 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.
- 63) Rechts vorsetzen zu KOKUTSU-DACHI rechts. 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.
- 64) Umsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UKE** rechts.
- 65) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **JODAN-TATE-KAESHI-UCHI** rechts.
- 66) 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.
- 67) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts.
- 68) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 69) Mit YORIASHI vor mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 70) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 71) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 72) Mit YORIASHI zurück zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 73) Im Stand **JODAN-HIRAKI-UKE** und **MOROTE-HONTE-GEDAN-(NAGASHI-)UKE**.
- 74) Beide Sai in **HONTE** an die Hüften zurückziehen.
- 75) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 76) Das linke Bein wird nach vorne unter den Schwerpunkt gesetzt zu SHIZEN-DACHI rechts und mit rechts über dem Kopf in **HONTE** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, der **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Den linken Sai in **GYAKUTE** an die Hüfte ziehen.
- 77) Den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu SAGIASHI-DACHI links und den rechten Sai etwa 2 Meter schräg (ca. 45°) nach vorne zu einem **HONTE-GEDAN-NAGE-UCHI** rechts werfen. **KIAI!**
- 78) Den rechten Fuß mit einer 180° Wendung nach links hinten absetzen und mit rechts den Sai im Rücken in **HONTE** aus dem Gürtel ziehen.
- 79) Den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts setzen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-KAMAE** rechts.

- 80) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** schlagen.
- 81) 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.
- 82) Gewichtsverlagerung zu KOKUTSU-DACHI links und den rechten Sai vor die rechte Brust zurückziehen, SAKI nach vorn.
- 83) Rechts vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und **HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 84) Links zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts und die Sai in **GYAKUTE** an die rechte Hüfte ziehen (beide Sai waagrecht mit Handflächen zueinander, rechts oben, links unten).
- 85) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** rechts (rechts **JODAN**, links **CHUDAN**).
- 86) Rechts zurücksetzen zu YOKO-SHIKO-DACHI links und die Sai in **GYAKUTE** an die linke Hüfte ziehen (beide Sai waagrecht mit Handflächen zueinander, rechts unten, links oben).
- 87) Im Stand **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** links (links **JODAN**, rechts **CHUDAN**).
- 88) Den rechten Fuß unter den Körperschwerpunkt 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.
- 89) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 90) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** links.
- 91) 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.
- 92) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 93) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** rechts.
- 94) Rechts zurücksetzen mit Wendung 90° nach links zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 95) Rechts vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 96) Mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 97) Wendung 180° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** rechts.
- 98) Den rechten Fuß mit einer 180° Wendung nach links hinten absetzen und den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links zu KOKUTSU-DACHI rechts setzen. Dabei links hinten ausholen und **MOROTE-CHUDAN-HONTE-SOTO-UCHI** rechts schlagen.
- 99) Rechts zurücksetzen zu KOKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-SOTO-UKE** links
- 100) Links zurücksetzen zu YOKO-HEISOKU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, beide auf der linken Seite.
- 101) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI setzen mit **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links und **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (**MUSO-KAMAE**).
- 102) Den linken Fuß nach rechts heranziehen zu HEIKO-DACHI.
- 103) Zeremonie