

## 4. Kyu Sai-Jutsu

### Blatt B) Nidan-Kihon

Bei diesem KIHON ist bei den MOROTE-Techniken auf die Dualität der Bewegungen zu achten. Beide Arme sollten, wenn möglich, gleichzeitig aktiv sein.

Zeremonie

Den rechten Fuß zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

- 1) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts und gleichzeitig **GYAKUTE-JODAN-GYAKU- NAGASHI-UKE** (linken Sai in **GYAKUTE** an die Kopfseite ziehen). Links vor ... 5x  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 1) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **CHUDAN-GYAKUTE-TSUKI** rechts. Dann Griffwechsel rechts über einen **USHIRO-KANSETSU-KAITEN** zu **HONTE-IPPON-MOCHI**. Dabei den Arm absenken und den Handrücken nach vorn drehen. Es folgt ein **HONTE-IPPON-JODAN-AGE-UCHI** rechts. Der rechte Sai endet auf der rechten Schulter, den linken Sai dabei an die Hüfte ziehen. Anschließend einen **HONTE-IPPON-CHUDAN-GYAKU-UCHI-UCHI** links schlagen, gefolgt von einem **HONTE-IPPON-CHUDAN-GYAKU-SOTO-UCHI** links.  
Links vor ... 5x  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 2) Im Stand **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** links oben. Dann vorgehen mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**. Absetzen
- 3) in ZENKUTSU-DACHI rechts mit beidseitigem Griffwechsel zu **GYAKUTE-MOCHI** und **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Links vor ... 5x.  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 4) Rechts vor mit Wendung 90° nach links zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts, mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigen **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und **CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts. Dann zurückdrehen in SHIKO-DACHI und **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** und eindrehen 45° nach rechts in ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigen **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.  
Links vor ... 5x.  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 5) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts. Dann mit links einen **HONTE-GYAKU-JODAN-UCHI** schlagen, der Arm endet in der rechten Ellenbeuge. Links vor ... 5x  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 6) Rechts vor zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-MAWASHI-EMPI** rechts. Der linke Arm wird zur Deckung vor dem Körper in **CHUDAN-KAMAE** gehalten. Dann mit rechts an der linken Hüfte ausholen, der linke Arm liegt darüber vor der Brust (Hidden Sai). Anschließend einen **HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** rechts schlagen, dabei mit links **KOSHI-HIKITE**. Links vor ... 5x  
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie