

## 4. Kyu Sai-Jutsu

### Blatt C) Kumite gegen Bo-Einfachangriffe

Anmerkungen:

Zuerst wird 2x mit rechts angegriffen (1x langsam, 1x schnell), dann 2x links (die Beschreibung erfolgt nur für rechts).

Aus Sicherheitsgründen erfolgen alle TSUKI auf CHUDAN. UCHI sind über oder seitlich von Toris Kopf auszuführen.

	<b>Tori: Bo KAMAE rechts</b>	<b>Uke: Sai KAMAE rechts</b>
<b>1.</b>	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit <b>JODAN-MAEDE-TSUKI</b> rechts/ <b>CHUDAN-MAEDE-TSUKI</b> rechts in Schulterhöhe.	Links vor nach 11 Uhr zu SHIZEN-TAI-DACHI links mit <b>HONTE-JODAN-SOTO-UKE</b> rechts. Dabei mit der <b>TSUKAGASHIRA</b> des linken Sai Toris rechten Arm in der Ellenbeuge blockieren (mit eigenem Körpergewicht nach unten drücken). Mit rechts <b>HONTE-JODAN-UCHI</b> (an Toris linker Kopfseite vorbei, Fortschritte zum Kopf) schlagen.
<b>2.</b>	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit <b>GEDAN-MAEDE-TSUKI</b> rechts.	Mit dem rechten Bein mit <b>GEDAN-NAGASHI-UKE</b> den Bo nach außen ablenken. Dabei mit rechts <b>HONTE-JODAN-SOTO-UCHI</b> über Toris Kopf schlagen (Fortgeschrittene zu Kopf, Bein und Arm bewegen sich synchron!). Dem Hüftimpuls folgend mit links <b>GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI</b> stoßen.
<b>3.</b>	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit <b>CHUDAN-MAEDE-TSUKI</b> rechts.	Rechts mit YORIASHI vor auf 1 Uhr zu YOKO-SHIKO-DACHI rechts mit <b>HONTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE</b> rechts (Fortgeschrittene aus GYAKUTE), gefolgt von <b>HONTE-JODAN-YOKO-URA-UCHI</b> rechts.
<b>4.</b>	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit <b>JODAN-UCHI</b> rechts.	Rechts mit YORIASHI vor auf 1 Uhr zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei den linken Fuß über dem Hüftimpuls leicht nach rechts ziehen. Dabei mit links <b>GYAKUTE-JODAN-SOTO-NAGASHI-UKE</b> (die linke Ellenbeuge legt sich an die linke Stirnseite) und mit rechts <b>GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI</b> ausführen.
<b>5.</b>	Rechts mit YORIASHI vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit <b>CHUDAN-MAEDE-TSUKI</b> rechts.	Links vorsetzen mit Drehung 90° nach rechts zu HEIKO-DACHI links vor und mit links <b>CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-NAGASHI-UKE</b> ausführen. Auf Tori zugleiten. Dann Toris Bo so weit nach oben drücken, bis darunter vorgegangen werden kann. Den rechten Fuß auf 1 Uhr vorsetzen auf die Höhe von Toris linkem Fuß und den linken Fuß mit TENKAN 270° nach rechts umsetzen. Dabei den Bo mit dem linken Sai an die linke Hüfte ziehen. Den rechten Arm dabei hinter Toris Nacken legen und Tori mitführen. Tori nach links unten ziehen und ggf. zu Boden bringen.