

4. Kyu Sai-Jutsu

Blatt D) Sai Nidan

- 1) Zeremonie
- 2) Rechts vorsetzen zu SHOMEN-SHIKO-DACHI rechts mit Eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts (starker Hüfteinsatz).
- 3) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links und gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** rechts (Sai auf die Kopfseite ziehen).
- 4) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts und gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** links (Sai auf die Kopfseite ziehen).
- 5) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** (links oben) und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**.
- 6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI. KIAI!**
- 7) Den linken Fuß nach rechts setzen mit Wendung 225° (Endstellung diagonal) zu KOKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links und **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** rechts und (**MUSO-KAMAE**).
- 8) Mit links einen **HONTE-SOTO-UCHI** links schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** rechts.
- 9) Den linken Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach links über den Rücken zu ZENKUTSU-DACHI links vorsetzen mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** links, gefolgt von **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
- 10) Den linken Fuß nach links setzen mit Wendung 180° nach rechts (Endstellung diagonal) zu KOKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** links (**MUSO-KAMAE**).
- 11) Mit rechts **HONTE-SOTO-UCHI** rechts schlagen (Vorbereitung Folgetechnik). Dann sofort links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** links.
- 12) Den rechten Fuß mit Wendung 180° über den Rücken nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI Rechts vorsetzen mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts, gefolgt von einem **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
- 13) Den linken Fuß mit Wendung 45° nach links ans rechte Knie hochziehen zu TSURU-ASHI-DACHI rechts mit **IPPON-HONTE-GEDAN-UKE** links. Der rechte Sai wird in Gyakute an die rechte Hüfte gezogen.
- 14) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links absetzen zu ZENKUTSU-DACHI links. Dabei den linken Sai in **HONTE-IPPON-MOCHI** hochreißen und einen **JODAN-HONTE-IPPON-TATE-AGE-UCHI** schlagen der in einen **JODAN-AYA-KAITEN** links übergeht. Den Sai nach hinten auf die linke Schulter zurückklappen. Mit rechts einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und einen **MOROTE-HONTE-IPPON-JODAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen.
- 15) Griffwechsel zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 16) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts. Es folgen **HONTE-JODAN-URA-UCHI** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** links.
- 17) Links vor zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** links. Es folgen **HONTE-JODAN-URA-UCHI** links und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
- 18) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts. Dabei in der Bewegung **MOROTE-HONTE-IPPON-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-HONTE-IPPON-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen (rechts oben), gefolgt von einem **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.

- 19) Den rechten Fuß etwas nach links setzen. Dann Wendung 180° nach links zu **SHIKO-(YOKO-/ JIGOTAI-DACHI)** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 20) 45° nach rechts eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts und **GYAKUTE-CHUDAN GYAKU-TSUKI** links.
- 21) Über SHIKO-DACHI mit beidseitigem Rückzug der Sai an die Hüften 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI links mit gleichzeitigem **GYAKUTE-JODAN-UKE** links und **GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** rechts.
- 22) Mit Wendung 45° nach rechts das linke Bein zurücksetzen und das rechte Bein hochziehen zu TSURUASHI-DACHI links. Dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** ausführen (Sai überkreuzen sich leicht versetzt).
- 23) Den rechten Fuß nach vorn absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI. KIAI!**
- 24) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Zeremonie