

5. Kyu Sai-Jutsu

Blatt B) Basis-Kihon

Pflichttechniken:

Zeremonie

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

- 1) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-TSUKI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 2) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-CHUDAN-TSUKI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE LINKS**.
- 3) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UCHI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 4) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 5) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 6) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-GEDAN-UKE** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

Zeremonie

Kürtechniken:

Deren Training wird empfohlen da sie entweder in der Kata oder dem Kumite oder in einem späteren Prüfungsprogramm gebraucht werden.

- 7) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 8) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 9) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-JODAN-UKE** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 10) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-UKE** rechts, links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.

- 11) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** rechts,
links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 12) Rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** rechts,
links vor ... 5x
Wendung zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.