

5. Kyu Sai-Jutsu

Blatt C) Uke-Kumite

Ausgangsstellung ist KAMAE rechts.

Die aus Sicherheitsgründen erfolgt kein Kontakt. **TSUKI** werden nur **CHUDAN** gestoßen, wenn **JODAN** an Toris Kopf vorbei. **UCHI** werden an Toris Kopf vorbei oder darüber geschlagen.

Ausnahmen sind **MAWASHI-EMPI** (Technik 2.) und **YOKU-JODAN-HEITO-UCHI** (Technik 5.).

Bei diesen Techniken ist Abstand zu Toris Kopf halten!

	Tori: Bo KAMAE rechts	Uke: Sai KAMAE rechts
1.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit JODAN-UCHI rechts.	Links in Richtung 11 Uhr mit Drehung nach rechts zu ZENKUTSU-DACHI links vorsetzen und rechts nachziehen. Mit rechts GYAKUTE-JODAN-GYAKU-NAGASHI-UKE (Sai vor den Kopf ziehen, möglichst keinen Kontakt mit dem Bo) und mit links gleichzeitig GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI ausführen.
2.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-MAEDE-TSUKI rechts.	Im Stand nach links wegendeln) mit GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE rechts (Sai nur Sicherung, kein aktiver Block). Yoku am Bo einhaken und über den Kopf auf die andere Körperseite führen. Dabei links vorgehen zu YOKO-SHIKO-DACHI links mit JODAN-GYAKUTE-MAWASHI-EMPI links
3.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-MAEDE-TSUKI rechts.	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai auf Schulter in HONTE-MOCHI ausholen. Dann rechts vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit rechts GYAKUTE-UCHI-UKE (zu Toris Hand) und mit links HONTE-JODAN-GYAKU-TATE-UCHI ausführen (bis zur eigenen Ellenbeuge).
4.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-MAEDE-TSUKI rechts (oder hoher GEDAN-TSUKI).	Wenn Tori mit dem Bo ausholt mit dem linken Sai auf Schulter in HONTE-MOCHI ausholen. Der linke Daumen hakt dabei beim Yoku ein. Die rechte Hand holt in GYAKUTE-MOCHI vor der linken Schulter aus. Dann links in Richtung 11 Uhr vorsetzen und rechts nachziehen zu YOKO-SHIKO-DACHI links. Dabei GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE rechts und HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI links über Toris Kopf ausführen (Fortgeschrittene Kopfhöhe)
5.	Rechts mit YORIASHI vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit CHUDAN-GYAKU-FURIAGE-UCHI links.	Links vorsetzen zu YOKO-HEIKO-DACHI links. Der rechte Sai senkt sich dabei zu einer waagerechten Position, um den Bo zu blocken. Der linke Sai schlägt gleichzeitig einen YOKU-JODAN-HEITO-UCHI links.

Anschließend erfolgt das Kumite aus KAMAE links.