

5. Kyu Sai-Jutsu

Blatt D) Sai Shodan

- 1) Zeremonie
- 2) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts setzen mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 3) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** links.
- 4) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts.
- 5) Den rechten Fuß mit Wendung 180° nach rechts zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** rechts.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** rechts **KIAI!**
- 8) Den linken Fuß mit Wendung 90° nach links vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 9) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 10) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links.
- 11) Den linken Fuß mit Wendung 180° nach links zurücksetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-GEDAN-UKE** links.
- 12) Den rechten Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** rechts.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu ZENKUTSU-DACHI links mit **GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI** links. **KIAI!**
- 14) Den rechten Fuß mit Wendung 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß zu einem verkürzten KOKUTSU-DACHI heranziehen mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 15) Rechts vorgehen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 16) Zeremonie

Anmerkung:

HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI:

Anfänger führen ihn in einer großen Kreisbewegung (über dem Kopf aus), Fortgeschrittene eher aus dem Handgelenk (vor dem Körper knapp über dem Kopf).