

Gendai Goshin Sai Jutsu



Prüfungsordnung **SAI JUTSU**

SAI JUTSU Honbu Kai Trainer: Klaus Oblinger

www.kobudo.de

Vorwort

Liebe/r Kobudo-Ka,

der Sai ist eine im Kobudo-Bereich oft vernachlässigte Waffe. Die meisten beschäftigen sich eher mit Hanbo, Bo und Tonfa. Dabei ist der Sai eine sehr interessante Waffe und bietet einem viele Möglichkeiten des Einsatzes, wenn man sich näher damit beschäftigt.

Nachfolgend wird versucht, einen Einblick in das Thema Sai-Jutsu zu geben. Weiterhin soll die Prüfungsordnung der-/ denjenigen zu in seiner Entwicklung als Sai-Jutsu-Ka weiterhelfen und Anregungen geben.

Ich danke den Mitgliedern des Honbu-Kai für ihre kritische Begleitung und Hilfe bei der Erstellung der Prüfungsordnung. Basis sind insbesondere die Bücher „Ryukyu-Kobujutsu“ von Motokatsu Inoue sowie das Ryukyu Kobudo Tesshinkan von Sensei Hidemi Tamayose. Dieses wird in den ausgezeichneten Büchern von Frank Pely ausführlich beschrieben. Hinzu weitere Literatur von Habersetzer, Demura etc. (Siehe Literaturverzeichnis).

Da das Bessere der Feind des Guten und das Beste gerade gut genug ist, sind Anregungen und Verbesserungsvorschläge jederzeit willkommen.

Ich danke hierbei allen, die mich auf meinem Weg kritisch begleiten und von denen ich lernen darf, sei es als deren Schüler, deren Lehrer oder Trainingspartner.

Hersbruck, 07.8.2022

Klaus Oblinger

- 5. Dan Karate
- 5. Dan Gendai Kobujutsu
- 4. Dan Kyusho Jutsu
- 3. Dan Sai Jutsu
- 3. Dan Hanbo-Jutsu
- 3. Dan Ryukyu Shorin Ryu Karate-Do Tesshinkan
- 3. Dan Okinawa Shogen-Ryu

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis:	2
ÜBERSICHT PRÜFUNGSPROGRAMM.....	4
Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu	5
Übersicht Dan-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu	8
VORKENNTNISSE BEI ALLEN GRADUIERUNGEN	9
1. Geschichte des Kobudo:.....	10
2. Geschichte des Sai:.....	12
3. Arten des Sai:.....	13
4. Nomenklatur des Sai:	16
5. Sai-Mochi und Mochi-Kae:	17
6. Sai-Kata:	21
KYU-PRÜFUNGEN	22
Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata:	23
5. Kyu Sai-Jutsu:	24
<i>Ichi-Kihon</i>	25
<i>Renshuho-Ichi-Kumite</i>	27
<i>Sai-Shodan</i>	28
4. Kyu Sai-Jutsu:	29
<i>Ni-Kihon</i>	30
<i>Renshuho-Ni-Kumite</i>	31
<i>Sai-Nidan</i>	32
3. Kyu Sai-Jutsu:	34
<i>San-Kihon</i>	35
<i>Renshuho-San-Kumite</i>	36
<i>Ichi-Kumite</i>	37
<i>Sai-Sandan</i>	38
2. Kyu Sai-Jutsu:	39
<i>Yon-Kihon (Tsuki-Kihon)</i>	40
<i>Kumite gegen Bo – Doppelangriffe</i>	42
<i>Kumite gegen Faustangriffe</i>	43
<i>Ni-Kumite</i>	44
<i>Kyan-No-Sai</i>	45

1. Kyu Sai-Jutsu:	47
<i>Go-Kihon (Furi-Kihon)</i>	48
<i>Kumite gegen Bo – Dreifachangriffe</i>	50
<i>Kumite gegen Fußangriffe</i>	51
<i>San-Kumite</i>	52
<i>Tsuken-Shitahaku-No-Sai</i>	53
DAN-PRÜFUNGEN	57
1. Dan Sai-Jutsu:	58
<i>Kishaba-No-Sai Dai</i>	59
2. Dan Sai-Jutsu:	61
<i>Chatanyara-No-Sai</i>	62
3. Dan Sai-Jutsu:	66
<i>Hamahiga-No-Sai</i>	67
4. Dan Sai-Jutsu:	72
<i>Jigen-No-Sai (Manji-Sai)</i>	73
<i>Tawada-No-Sai</i>	77
<i>Hantagwa-No-Sai</i>	81
<i>Yakaa-No-Sai</i>	86
<i>Kojo-No-Sai</i>	90
5. Dan Sai-Jutsu:	95
ANHANG	96
a) Zahlen:	96
b) Begriffe:	97
2) Literaturverzeichnis:	102

Übersicht Prüfungsprogramm

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu**Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 5. - 4. Kyu**

	5. Kyu	4.Kyu
Theorie	Geschichte des Kobudo	Geschichte des Kobudo
	Geschichte und Arten des Sai	Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse	Griff- und Wechseltechniken	5. Kyu
Kihon	ICHI-KIHON	NI-KIHON
	6 Pflicht- Techniken	6 Doppeltechniken
	Gyakute-Jodan-Tsuki	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Jodan-Gyaku-Tsuki
	Honte-Chudan-Tsuki	
	Honte-Jodan-Soto-Uchi	Honte-Jodan-Uchi-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi	
	Gyakute-Chudan-Uchi-Uke	Gyakute-Gedan-Uke + Gyakute-Chudan-Rentsuki;
	Honte-Gedan-Uke	
	6 Kürtechniken	Gyakute-Gyaku-Jodan-Uke + Honte-Gedan-Soto-Uchi
	Honte-Tate-Jodan-Kaeshi-Uchi	
	Gyakute-Jodan-Uke	Gyakute-Jodan-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki
	Honte-Jodan-Uke	
	Gyakute-Chudan-Soto-Uchi-Uke	Honte-Jodan-Hiraki-Uke + Morote-Honte-Jodan-Uchi
	Honte-Jodan-Hiraki-Uke	
Ippon-Tate-Harai-Uke		
Renshuho-Kumite	Kumite n. Vorgabe	Kumite n. Vorgabe
	Renshuho Ichi	Renshuho Ni
	5 Techniken	5 Techniken
	Uke: Jodan-Uchi Tori: Gyakute-Jodan-Uke Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki	Uke: Jodan-Maede-Tsuki Tori: Honte-Soto-Uke; Honte-Tate-Chudan-Kaeshi-Uchi
	Uke: Chudan-Maede-Tsuki Tori: Gyakute-Chudan-Gyaku-Soto-Uke	Uke: Jodan-Uchi Tori: Gyakute-Jodan-Soto-Gyaku-Nagashi/-Jodan-Uke + Gyakute-Jodan-Oi-Tsuki
	Uke: Chudan-Maede-Tsuki Tori: Gyakute-Chudan-Uchi-Uke	Uke: Gedan-Maede-Tsuki Tori: Honte-Gedan-Uke, Honte-Hira-Kaeshi-Uchi (Jodan/ Chudan/ Gedan, je nach Situation)
	Uke: Gedan-Maede-Tsuki (etwas höher, Tanden) Tori: Gyakute-Gedan-Gyaku-Uke	Uke: Gedan-Maede-Tsuki Tori: Honte-Gedan-Gyaku-Nagashi-Uke + Gyakute-Jodan-Oi-Tsuki
	Uke: Chudan-Maede-Tsuki Tori: Gyakute-Chudan-Morote-Uke, Bo mit Sai am Körper fixieren + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki	Uke: Jodan-Uchi Tori: Gyakute-Jodan-Uke, Bo mit Sai weiterführen + am Körper fixieren + Gyakute-Jodan-Mawashi-Empi-Uchi
Kata	Sai-Shodan	Sai-Nidan

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu A

	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte und Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte und Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte und Arten des Sai
Vorkenntnisse Kihon	4. Kyu SAN-KIHON 6 Kombinationen 2x Honte-Ippon-Mae-Aya-Kaiten (Ippon-Honte-Mochi); Morote-Gyakute-Chudan-Tsuki 1x Ushiro-Aya-Kaiten (Honte-Mochi); Morote-Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi; Honte-Gedan-Nagashi-Uke; Honte-Tate-Ushiro-Gedan-Uchi Honte-Toku-Chudan-Soto-Uke + Honte-Hira-Jodan-Uchi-Kaeshi-Uchi; Honte-Hira-Jodan-Soto-Kaeshi-Uchi; Honte-Jodan-Uchi; Honte-Tate-Jodan-Kaeshi-Uchi Gyakute-Chudan-Soto-Uke + Gyakute-Chudan-Gyaku-Tsuki; Mae-Geri; Morote-Yoku-Tate-Jodan-Uchi; Hiza-Geri; Morote-Honte-Chudan-Tsuki Honte-Jodan-Hiraki-Uke; Morote-Honte-Chudan-Soto-Uke; Jodan-Yoko-Empi + Honte-Chudan-Yoko/ Kage-Tsuki Morote-Honte-Chudan-Soto-Uke; Honte-Tate-Ushiro-Mawashi-Gedan-Uchi + Honte-Jodan-Uchi; Morote-Saki-Tate-Age-Uchi; Morote-Saki-Tate-Chudan-Tsuki	3. Kyu YON-KIHON (TSUKI-KIHON) 6 Kombinationen Gyakute-Jodan-Oi-Tsuki; Honte-Chudan-Gyaku-Tsuki; Gyakute-Jodan-Ura-Tsuki Chudan-Mae-Geri; Honte-Hiraki-Jodan-Tsuki; Gyakute-Tsuka-Chudan-Ushiro-Tsuki; Honte-Chudan-Uchi-Yoko-Tsuki + Gyakute-Jodan-Soto-Yoko-Empi Gyakute-Soto-Uke; Honte-Tate-Chudan-Uchi-Yoko-Tsuki; Honte-Tate-Jodan-Mawashi-Yoko-Gyaku-Tsuki; Morote-Gyakute-Chudan-Kage-Tsuki Gyakute-Hira-Jodan-Mawashi-Oi-Tsuki; Gyakute-Yoku-Chudan-Gyaku-Tsuki; Morote-Honte-Tate-Chudan-Mawashi-Tsuki Morote-Honte-Toku-Yama-Tsuki; Morote-Gyakute-Toku-Tate-Gedan-Tsuki; Morote-Gyakute-Toku-Tate-Chudan-Tsuki (m. Saki) Honte-Otoshi-Tsuki + Gyakute-Jodan-Tate-Mawashi-Saki-Tsuki; Honte-Jodan-Ushiro-Tsuki + Gyakute-Chudan-Ushiro-Empi; Morote-Gyakute-Tsuka-Tate-Jodan-Mawashi-Tsuki	2. Kyu GO-KIHON (FURI-KIHON) 6 Kombinationen Honte-Jodan-Soto-Uchi; Honte-Jodan-Tate-Kaeshi-Uchi; Honte-Tate-Ushiro-Mawashi-Gyaku-Gedan-Uchi Chudan-Yoko-Geri + Tsukagashira-Hira-Soto-Uchi; Honte-Tate-Ushiro-Uchi; Gyakute-Jodan-Yoku-Soto-Uchi Morote-Tsukagashira-Tate-Gedan-Uke; Morote-Gyakute-Age-Empi; Morote-Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi Morote-Honte-Chudan-Soto-Uchi; Honte-Tate-Ushiro-Gedan-Uchi + Honte-Tate-Jodan-Uchi; Morote-Tate-Tsukagashira-Age-Uchi Morote-Honte-Gedan-Soto-Uchi; Morote-Tsukagashira-Hira-Soto-
Renshuho-Kumite	Kumite n. Vorgabe Renshuho San 5 Techniken Uke: Jodan-Uchi Tori: Honte-Jodan-Hiraki-Uke + Honte-Jodan-Uchi Uke: Jodan-Uchi Tori: Honte-Jodan-Uke, Gyakute-Chudan-Jun-Tsuki, Gyakute-Jodan-Gyaku-Tsuki Uke: Chudan-Maede-Tsuki Tori: Gyakute-Chudan-Soto-Uke, Honte-Chudan-Tate-Kaeshi-Uchi; Gyakute-Jodan-Gyaku-Tsuki Uke: Gedan-Maede-Tsuki Tori: Gyakute-Chudan-Uchi-Uke + Honte-Gyaku-Jodan-Uke Uke: Gedan-Maede-Tsuki Tori: Honte-Gedan-Nagashi-Uke; Tsuka-Jodan-Gyaku-Uchi-Uchi	Kumite frei n. Vorgabe 15 Techniken 5 Kumite gegen Bo Doppelangriffe (2 x Kontrolle; Fixieren) 5 Kumite gegen Faustangriffe A) 1 Sai, Adaption der Hanbo Katai-Ichi B) 1 RRB, Adaption von 3 Hanbo Katai-Ichi 3 Hanbo-Ju-Ichi	Kumite frei n. Vorgabe 15 Techniken 5 Kumite gegen Bo Dreifachangriffe (2 x Kontrolle/ Fixieren) 5 Kumite gegen Fußangriffe A) 1 Sai, Adaption der Hanbo Katai-Ni B) 1 RRB, Adaption von 3 Hanbo Katai-Ni 3 Hanbo-Ju-Ni

Übersicht Kyu-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 3. - 1. Kyu B

Kumite-Sequenzen	Ichi-Kumite (Sequenz)	Ni-Kumite (Sequenz)	San-Kumite (Sequenz)
	Tori: Jodan-Hiraki-Uke, Hidari-Honte-Jodan-Yoko-Uchi Uke: Hidari-Jodan-Yoko-Uke Tori: Migi-Honte-Jodan-Yoko-Uchi Uke: Migi-Jodan-Yoko-Uke, Migi-Chudan-Maede-Tsuki Tori: Migi-Honte-Gedan-Otoshi-Uke Uke: Migi-Jodan-Yoko-Uchi Tori: Abtauchen, auf Sai abstützen Uke: Migi-Chudan-Soto-Yoko-Uchi Tori: Hidari-Morote-Gyakute-Chudan-Uke; Migi-Honte-Chudan-Gyaku-Tsuki Uke: Migi-Gyaku-Chudan-Hikkake-Uke, Migi-Jodan-Uchi/ Tate-Jodan-Ura-Uchi Tori: Migi-Gyakute-Jodan-Uke Hidari-Gyakute-Jodan-Jun-Tsuki/ Migi-Honte-Jodan-Uke, Hidari-Honte-Hira-Jodan-Kaeshi-Uchi	Uke: Migi-Jodan-Uchi Tori: Migi-Jodan-Hiraki-Uke; Migi-Honte-Tate-Jodan-Uchi Uke: Migi-Jodan-Morote-Uke; Migi-Gedan-Nuki-Tsuki Tori: Migi-Honte-Gedan-Uke Uke: Migi-Jodan-Uchi Tori: Migi-Honte-Soto-Uke; Migi-Honte-Tate-Kaeshi-Uchi Uke: Migi-Jodan-Soto-Uke Tori: Migi-Honte-Jodan-Uchi Uke: Migi-Jodan-Morote-Uke; Hidari-Gedan-Nuki-Tsuki Tori: Migi-Gyakute-Gedan-Uke Uke: Migi-Jodan-Uchi Tori: Migi-Gyakute-Jodan-Uke Uke: Migi-Chudan-Yoko-Uchi Tori: Migi-Gyakute-Chudan-Uchi-Uke; Hidari-Gyakute-Gyaku-Chudan-Tsuki Uke: Migi-Chudan-Otoshi-Uke Tori: Mit rechtem Sai mit Yoku einhaken und Bo nach unten ziehen; Hidari-Honte-Chudan-Tsuki	Uke: Migi-Jodan-Maede-Tsuki Tori: Migi-Honte-Gyaku-Jodan-Soto-Uke; Migi-Honte-Jodan-Tate-Kaeshi-Uchi Uke: Migi-Jodan-Soto-Uke; Hidari-Chudan-Yoko-Uchi Tori: Hidari-Gyakute-Chudan-Uchi-Uke Uke: Migi-Gyaku-Gedan-Ura-Uchi Tori: Sprung, Hidari-Chudan-Kamae Uke: Hidari-Gedan-Furiage-Uchi Tori: Migi-Honte-Gedan-Uchi-Nagashi-Uke Uke: Migi-Jodan-Uchi Tori: Hidari-Honte-Jodan-Hiraki-Uke Tori: Migi-Honte-Jodan-Yoko-Uchi Uke: Hidari-Jodan-Soto-Uke Tori: Hidari-Honte-Jodan-Yoko-Uchi Uke: Migi-Jodan-Soto-Uke Migi-Chudan-Maede-Tsuki Tori: Migi-Gyakute-Chudan-Uchi-Nagashi-Uke; Osae-Hazushi; Hidari-Honte-Chudan-Gyaku-Tsuki
Kata	Sai-Sandan 1 Bunkai nach eigener Wahl	Kyan-No-Sai 1 Bunkai nach eigener Wahl	Tsukenshitahaku-No-Sai 1 Bunkai nach Wahl des Prüfers

Übersicht Dan-Prüfungsprogramm Sai-Jutsu**Übersicht Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 1. – 3. Dan**

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 1. Kyu	Programm bis 1. Dan	Programm bis 2. Dan
Kihon	Eigenes Kihon, Querschnitt 5. – 1. Kyu		
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß, etc.)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)	10 Kumite nach freier Wahl gegen. verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Faust, Fuß etc. mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
Tokui-Kata	5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings	5. Kyu – 1. Dan nach Wahl des Prüfers	5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüfers
Shitei-Kata	Kyan-No-Sai-Dai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Chatanyara-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Hamahiga-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl
Randori	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe	Randori gegen eine Waffe

Übersicht Prüfungsprogramm Sai-Jutsu 4. – 5. Dan

	4. Dan	5. Dan
Theorie	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai	Geschichte des Kobudo Geschichte des Sai Arten des Sai
Vorkenntnisse	Programm bis 3. Dan	Programm bis 4. Dan
Kumite	10 Kumite nach freier Wahl gegen verschiedene Angriffe (Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß, etc. Mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)	
Tokui-Kata	1. – 3. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)	1. – 4. Dan nach Wahl des Prüfers (nach Stilrichtungswahl)
Shitei-Kata	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai 2 Bunkai nach eigener Wahl	Jigen-No-Sai Tawata-No-Sai Hantagwa-No-Sai Yakaa-No-Sai Kojo-No-Sai nicht Kata zum 4. Dan 2 Bunkai nach eigener Wahl

Vorkenntnisse bei allen Graduierungen

1. Geschichte des Kobudo¹:

- 6000 v. Chr. Besiedlung der Südlichen Ryukyu-Inseln von Süden über Taiwan
- 2000 v. Chr. Besiedlung der Nördlichen und Mittleren Ryukyu-Inseln von Norden über Kyushu (Japan)
- 219 v. Chr. Expedition des chinesischen Kaisers Qin (Chin): Suche nach der Umwandlung von Metall nach Gold als auch der Unsterblichkeit; Expedition verschollen
- 57 n. Chr. Erste chinesische Besuche in Japan und Kontakte mit Okinawa (Späte Muschelhügel-Periode)
- 608 n. Chr. 2. chinesische Expedition, erreichte Okinawa, Berichte von den „Liu-Chíu“-Inseln (später Ryukyu)
- 616 n. Chr. Okinawaner wurden zur Ausbildung nach Nara gebracht
Aussendung von Siedlern und Missionaren von Japan
Einführung des Reisanbaues sowie von Eisenwaffen und deren Gebrauch
„Königreich des Himmels“ (=Kami Jidai; Tenson Ära)
- 698 n. Chr. Japanische Expedition zu den Ryukyu-Inseln mit Annexion, Beginn der Tribut-Zahlung
- 720 n. Chr. Okinawanische Handelsdelegation nach Japan
- 753 n. Chr. Verschiebung der Handelsrouten zwischen China und Japan von Norden (über Korea) nach Süden über die Östliche China See und den Ryukyu-Inseln
- 11./12. Jh. Auseinandersetzungen zwischen Taira und Minamoto (Niederlage der Taira), Folge war ein reger Reiseverkehr zwischen Japan und Okinawa (Flüchtlinge, Krieger, Priester, Gelehrte), aber auch Besuche aus China
- 1186 Shunten, 1. einer neuen Dynastie
- 1264 Eiso König
- 1314 Tamagusuku (Enkel v. Eiso) gestürzt, Zerfall des Reiches in 3 Königreiche Chuzan, Nanzan und Hokuzan, Festungsbau, Erhebung hoher Steuern mit Hilfe von Waffen ⇒ Auseinandersetzungen; Entwicklung der Kampfkünste mit dem Ziel zu töten
- 1350 Beginn der Tributzahlungen an China (unter Satto, Herrscher von Chuzan)
Ansiedlung von Okinawanern in Fushou (Fukien) auf dem chinesischen Festland (Ryukyukan), Aussendung von Schülern bis nach Nanjing und Beijing
- 1393 Ansiedlung von 36 chinesischen Familien in Kamakura (Kume), um Okinawa die chinesische Kultur näher zu bringen, darunter Kampfkunst-Experten
- 1406 Sho Hashi König von Chuzan
- 1429 Wiedervereinigung von Okinawa unter Sho Hashi
1. Waffenverbot zur Unterdrückung von Rebellionen
- 1477 Sho Shin König von Okinawa
2. Waffenverbot, Lagerung aller Metallwaffen und zwangsweise Ansiedlung der Fürsten (Anji) in Shuri ⇒ Bewahrung des inneren Friedens, aber große Anfälligkeit gegen Angriffe von außen (Piratenüberfälle etc.)
Entwicklung des Kobujutsu durch Shizoku, Bauern und Fischer

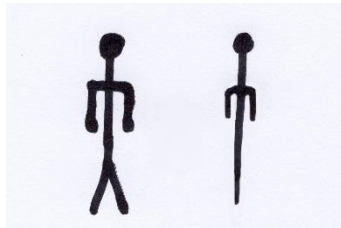
¹ Vgl. Bishop M., Zen Kobudo, S. 46 ff. (1997)

-
- 1598 Krieg in Japan zwischen Tokugawa und Satsuma um Vorherrschaft
 - 1599 Schlacht von Sekigahara, Sieg Tokugawa
 - 1609 Invasion Okinawas durch Truppen der Satsuma unter Shimizu:
 ⇒ Ruhigstellung der Satsuma
 ⇒ Bestrafung Okinawas wegen mangelnder Unterstützung beim Krieg gegen Korea
 Verschleppung des Königs Sho Nei nach Japan für 3 Jahre
 Erneuerung des Waffenverbotes und Repressionen,
 Einschränkung der Reisefreiheit, Flüchtlinge (Shizoku) nach China
 (Bei der weiteren Entwicklung widersprechen sich die verschiedenen Autoren:
 Bishop: keine Aufstände, Lind u. a.: Aufstände)
 Weiterentwicklung/ Aufschwung der Kampfkünste, u. a. Kobujutsu
 - 1629 Mobilisierung/ Zusammenschluss der Kampfkünste zum gemeinsamen Widerstand, Entstehung von Geheimbünden, aber keine organisierten Aufstände (bei Berichten über 1240 Bauernaufstände dürfte es sich mehr um örtliche kleine Auseinandersetzungen handeln, die Bauern dürften für größere Aktionen keine Zeit und Möglichkeiten gehabt haben). Die Shizoku trainierten mehr für die Selbstverteidigung, Tarnung der Te- und Kobujutsu-Techniken in den Tänzen (Odori)
 - 1669 Schließung der Schwertschmieden, selbst für Zeremonienschwerter
 - 1724 Sho Tei König
 Entschärfung der Konflikte:
 Vermischung der Satsuma mit Einheimischen
 Adelige durften Ämter bekleiden
 Lockerung der Reisebeschränkungen ⇒ Reisen/ Auswanderung von Shizoku nach China (Fushou) zum Studium der Kampfkünste
 Freieres Kampfkunst-/ Kobudo-Training möglich, Entstehung der Hauptkarate-Stile Shuri-te, Naha-te und Tomari-te
 - 1853 Öffnung Japans durch Kommodore Perry
 - 1868 Meiji-Restauration:
 Entmachtung und Entwaffnung der Samurai
 Beginn der Militarisierung Japans
 - 1871 Angliederung Okinawas an Japan
 - 1908 Einführung des Karate durch Itosu an Schulen
 - 1921 Funakoshi geht nach Japan
 - 1945 Besetzung Okinawas durch amerikanische Truppen
 - 1955 Shinken Taira gründet den Ryukyu Hozon Shinkokai
 Erhalt von mehr als 40 Kobudo-Kata
 - 1972 Rückgabe Okinawas an Japan

2. Geschichte des Sai:

Über die Entstehung und Entwicklung des Sai gibt es verschiedene Theorien:

1. Er entstand aus einer Heugabel oder ähnlichem Gerät:
Bei einem Kampf eines Bauern mit einem Samurai war seine Heugabel zer-
schlagen worden. Der Bauer soll aus der Situation das Beste gemacht und
sich mit beiden Teilen erfolgreich verteidigt haben. Im Laufe der Zeit soll der
Gabelteil zum heutigen Sai weiterentwickelt worden sein².
2. Der Sai wurde zum Ziehen von Ackerfurchen verwendet. Wie dies gemacht
wurde, ist aber unklar³.
3. Er soll von buddhistischen Mönchen aus Indien via China nach Okinawa ein-
geführt worden sein. Der indische Gott Indra wird mit einem Sai-ähnlichen
Gegenstand, dem göttlichen Dreizack Vajra, dargestellt⁴.
4. Der Sai soll dem menschlichen Körper nachgebildet sein⁵.



4. Er entstand aus einer Haarnadel. Die Haarnadel (Kazushi) wird in der Literatur
als Kobudowaffe erwähnt⁶. Aber ob sie die Grundlage für
den Sai war, lässt sich anzweifeln. Dann müsste sie sich drastisch verändert
haben. Denn eine Haarnadel (oder mehrere) mit dem Gewicht des Sai auf dem
Kopf zu tragen, ist nicht machbar.
5. Der Sai wurde ausschließlich zum Kampf gegen das Schwert und die Samurai
entwickelt. Er wurde als „Erstschlagswaffe“ eingesetzt⁷.
6. Er wurde für die Polizei entwickelt, um Angreifer zu kontrollieren. Glaubwürdigkeit
erhält dies, dass Kanagusuke Sanda (Ufuchiku Kanakushiku), der Gründer des
Ufuchiku-Kobudo und großer Kobudo-Meister, der Polizeichef (Ufuchiku) von
Shuri war. Weiterhin verwendete die japanische Polizei eine Variation des Sai den
Jutte (Jitte, 1 Yoku)⁸.

² Vgl. Schulz A. (1997) S. 70

³ Vgl. Demura F. (1979); S. 7, Basile A. (1977) S. 14 ff; Habersetzer R. (2006) S. 191

⁴ Vgl. Dolin A. S. 35; Habersetzer R. (2006) S. 191, Basile A. (1977) S. 14 ff

⁵ Vgl. Oshiro T & Haff William H. (2005?); Mündliche Informationen Tamayose H.

⁶ Vgl. Bishop M. (1997) S. 18 ff

^{7,8} Vgl. Demura F. (1979) S. 7; Oshiro T. & Haff William H. (2005)

3. Arten des Sai:

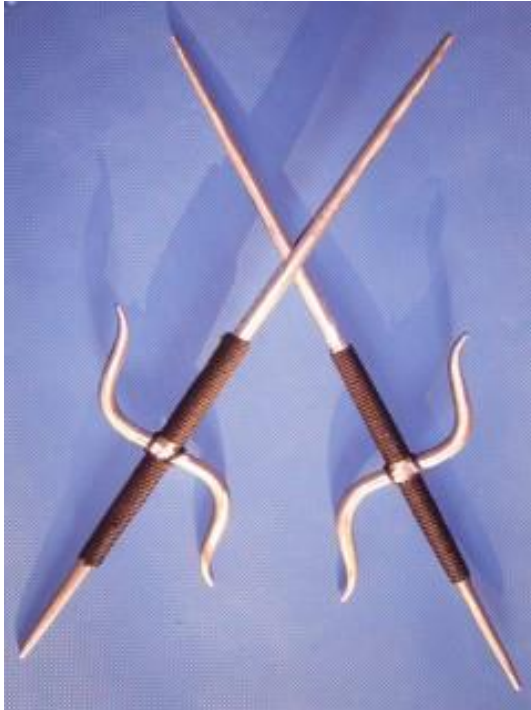
- Standard-Sai



- Jitte/ Jutte



- Manji-Sai

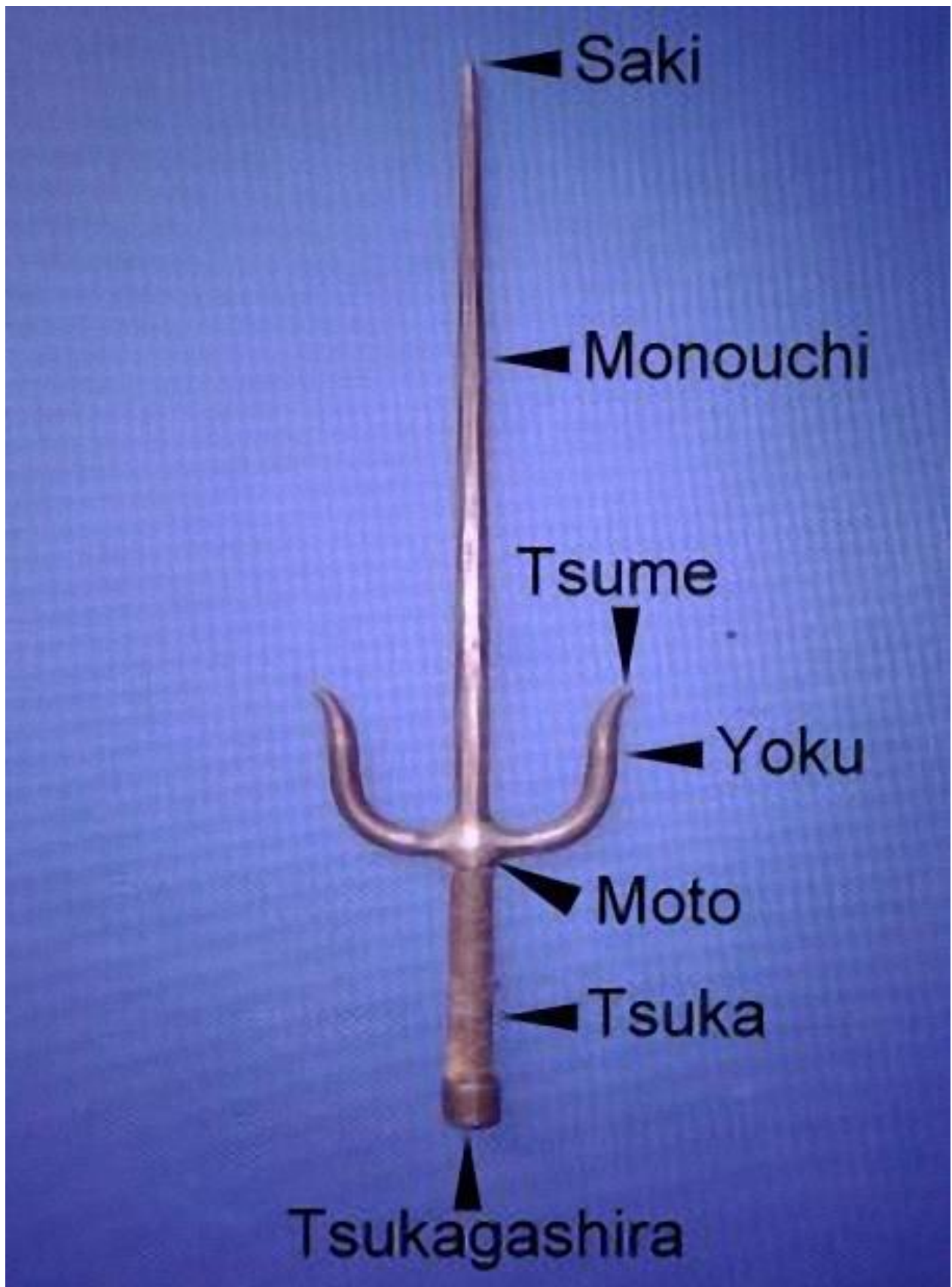


- Nunte-Bo
Sonderform, Kombination von Sai und Bo



- Rapid Rotation Button (RRB)

4. Nomenklatur des Sai:



5. Sai-Mochi und Mochi-Kae:

Es gibt folgende Griffmöglichkeiten (Mochi) mit dem Sai:

- Gyakute



- Honte



- Ippon-Gyakute



- Ippon-Honte



- Gyakute-Tsuka



- Gyakute-Yoku



- Honte-Yoku



- Gyakute-Toku



- Honte-Toku



Eine praktische Bedeutung/ realistische Einsatzmöglichkeit haben aber nur:

- Gyakute-Mochi
- Honte-Mochi
- Gyakute-Tsuka-Mochi
- Honte-Toku-Mochi

Bei den anderen Mochi ist entweder der Griff zu unsicher (Yoku-Mochi) oder es bestehen Einschränkungen bei der Anwendung (Ippon-Mochi).

Unter Mochi-Kae wird der Wechsel der Griffe verstanden. Dieser sollte in einer fortlaufenden Reihe ausgeführt werden können.

6. Sai-Kata:

Die Kata ist das Zentrum in den traditionellen Kampfkünsten. Die Kata, jap. Form, Gestalt, hat einen festgelegten Ablauf von Techniken. Sie stellt die Abwehr von einen oder mehreren imaginären Angreifern dar. In ihr ist das Kampfsystem oder Teile davon eines Stiles oder Meisters verschlüsselt. Ein wichtiges Element ist das Bunkai, die reale Anwendung der Kata oder wichtiger Sequenzen.

Die Entwicklung einer Kata muss in ihrer historischen Entwicklung betrachtet werden. Meist wurden sie nach ihrem Gründer oder der Gegend, in der sie entstanden sind, benannt, z. B. Hamahiga-No-Sai/ Hamahiga-No-Tonfa nach der Insel Hamahiga, Sakugawa-No-Kon nach Sakugawa Shungo, Chatanyara-No-Sai nach Chatan aus Yara etc. Nach ihrer Entstehung wurden manche unverändert von Meister zu Schüler weitergegeben. Andere waren Veränderungen unterworfen, z. B. wenn der Meister ohne Nachfolger/ Inneren Schüler (Uchi-deshi) starb. Auch passten manche Meister die Kata ihren Bedürfnissen an. So gibt es viele Kata mit gleichem Namen aber unterschiedlicher Ausführung (Karate: Bassai/ Passai, Kobudo: Shuji-no- (Kun-/ Kon-) Sho. Aber darüber einen Streit führen, welche Kata die richtige sei bzw. wie welche Sequenzen auszuführen seien, ist müßig. Es kommt auf das Wesen der Kata an und wie sie gezeigt wird.

Im Gendai Goshin Kobujutsu werden folgende Sai-Kata unterrichtet:

- Sai-Shodan
- Sai-Nidan
- Sai-Sandan
- Renshuho-Shodan-No-Sai
- Renshuho-Nidan-No-Sai
- Choun-No-Sho (Yamane Ryu, i. Arbeit)
- Sai Yondan (i. Arbeit)
- Sai Godan (i. Arbeit)
- Tsukenshitahaku-No-Sai
- Chatanyara-No-Sai
- Hamahiga-No-Sai
- Tawada-No-Sai (Tawata-No-Sai)
- Jigen- No-Sai (Manji-No-Sai)
- Hantagwa-No-Sai (Hanta-Gwa-No-Sai)
- Yakaa-No-Sai
- Kojo-No-Sai (Kugusuku-No-Sai)
- Kyan-No-Sai (Yamane-Ryu)
- Kishaba-No-Sai Dai (Yamane-Ryu)
- (RRB ?)

Kihon-Kata

Eine wichtige Übungsbasis ist auch die Kihon-Kata. Hier wird die Kihon-Techniken der jeweiligen Kyu-Stufe in einer Bahn jeweils einmal gezeigt. Nach der 1. Bahn erfolgt ein Mawate und damit ein Auslagewechsel bei der Rückbahn. Es ergeben sich 5 Kihon-Kata:

- Kihon Kata Shodan
- Kihon Kata Nidan
- Kihon Kata Sandan
- Kihon Kata Yondan
- Kihon Kata Godan

Kyu-Prüfungen

Zeremonie bei allen Prüfungen für Kihon und Kata:

- Beginn: Rei in MUSUBI-DACHI, Sai in **GYAKUTE-MOCHI** senkrecht an der rechten Hüfte (Beim rechten Sai greifen zuerst Mittel- und Ringfinger, der linke Sai wird darüber gehalten und vom Zeige- und kleinen Finger gehalten. Dadurch ist die Sai versetzt und der linke Sai lässt sich leichter greifen). Sai senkrecht vor dem Oberkörper halten und den linken Sai mit der linken Hand ergreifen. Den linken Fuß auf Schulterbreite nach links setzen, dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (die Sai zeigen zum Körper, **YOI-KAMAE**) ausführen. Dann den rechten Fuß auf Schulterbreite nach rechts setzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- Ende: Den linken Fuß zurücksetzen setzen zu HEIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann den rechten Fuß nach links zur Körpermitte mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (die Sai zeigen zum Körper (**YOI-KAMAE**)) setzen. Sai senkrecht vor dem Oberkörper zusammenführen und beide Sai in die rechte Hand geben. Dabei den linken Fuß nach rechts zu MUSUBI-DACHI heranziehen. Rei, Sai in **GYAKUTE-MOCHI** waagrecht an der rechten Hüfte.

5. Kyu Sai-Jutsu:

- | | |
|-------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. MOCHI: | Griff - und Wechseltechniken (Vorkenntnisse 5.) |
| III. KIHON: | Ichi-Kihon |
| IV. KUMITE: | Renshuho-Ichi-Kumite |
| V. KATA: | Sai Shodan |

III. KIHON:

Ichikihon**Pflichttechniken:**

Zeremonie

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

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

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 MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 8) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI -HONTE-JODAN-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 10) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 11) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**,
links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Rechten Fuß ans linke Knie ziehen zu SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-IPPON-TATE-HARAI-UKE**, links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

IV. KUMITE:

Renshuho-Ichi-Kumite

Ausgangsstellung ist HIDARI-KAMAE.

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE.
1.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI.	Den linken Fuß in Richtung 11 Uhr mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE. Bo abgleiten lassen (ggf. mit dem YOKU weiterführen). Den rechten Fuß vorsetzen mit Drehung nach rechts ca. 45° in Richtung 1 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI.
2.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI	Den linken Fuß in Richtung 11 Uhr mit SURIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-SOTO-UKE. Den rechten Fuß vorsetzen mit Drehung nach rechts ca. 45° in Richtung 1 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI.
3.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI	Den rechten Fuß mit Drehung ca. 45° nach links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE. Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI.
4.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-MAEDE-TSUKI (etwas tiefer in Richtung Tanden/ Unterkörper)	Den linken Fuß in Richtung 10 Uhr mit SURIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GYAKU-GEDAN-UKE. Den rechten Fuß vorsetzen mit Drehung nach rechts ca. 45° in Richtung 1 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI.
5.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-YOKO-UCHI.	Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen in Richtung 1 Uhr mit Drehung nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MOROTE-UKE. Mit dem rechten Sai den Bo am Körper fixieren. Den rechten Fuß nach rechts umsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI (zu Tori ausrichten) und einen HIDARI-CHUDAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI ausführen.

Anschließend erfolgt das Kumite aus MIGI-KAMAE.

V. KATA:

Sai-Shodan

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

Anmerkung:

HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI:

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

4. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: 5. Kyu
- III. KIHON: Ni-Kihon
- IV. KUMITE: Renshuho-Ni-Kumite
- V. KATA: Sai-Nidan

III. KIHON:

Ni-Kihon

Bei diesem KIHON ist bei den MOROTE-Techniken auf die Dualität der Bewegungen zu achten. Beide Arme sollten gleichzeitig aktiv sein.

Zeremonie

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

- 1) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** und **HIDARI-HONTE-JODAN-GYAKU-TSUKI**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-IPPON-HONTE-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-IPPON-HONTE-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**. Danach im Stand **MOCHI-KAE**, **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Links vor ... 5x.
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Im Stand **HIDARI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**. Dann MAWATE über den Rücken zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Im Stand ... 5x.
MAWATE zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts heranziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **JODAN-HONTE-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß umsetzen in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. Links vor ... 5x
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Renshuho-Ni-Kumite

Anmerkung:

Die Kumite sollen in der Form des Jiyu-Ippon-Kumite im Karate ausgeführt werden. D. h. bei Uke Distanzaufbau, dann sofort konsequent angreifen. Falls er dies nicht macht, kann Tori ggf. einen Konterangriff anbringen! Nach dem Kontern von Uke sollen beide sich voneinander lösen, **Zanshin**.

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

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-MAEDE-TSUKI .	YORIASHI nach links in Richtung 10 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE . Dann den linken Fuß mit vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI zu Tori's rechten Handgelenk.
2.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß vorsetzen auf 1 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACH. Dabei den linken Fuß leicht nach rechts setzen (Fuß aus der Gefahrenzone bringen). Dabei gleichzeitig mit links einen HIDARI-GYAKUTE-JODAN-SOTO-GYAKU-NAGASHI-/JODAN-UKE und mit rechts MIGI-GYAKUTE-JODAN-OI-TSUKI ausführen.
3.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-MAEDE-TSUKI .	Den linken Fuß vorsetzen auf 11 Uhr und das rechte Bein anziehen zu TSURI-ASHI-DACHI. Dabei mit rechts einen MIGI-HONTE-GEDAN-UKE und mit links einen HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE ausführen. Den rechten Fuß nach 1 Uhr (zu Tori) absetzen. Dabei den rechten Sai nach vorne zu Tori's rechte Hand schieben. Mit links gleichzeitig einen MOCHI-KAE zu HIDARI-HONTE-MOCHI ausführen und einen HIDARI-HONTE -JODAN/GEDAN- GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI schlagen.
4.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-MAEDE-TSUKI .	YORIASHI mit links in Richtung 11 Uhr zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI (den rechten Fuß etwas nach links setzen) mit MIGI-HONTE-GEDAN-GYAKU-NAGASHI-UKE und einem gleichzeitigen HIDARI-GYAKUTE-JODAN-OI-TSUKI .
5.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß vorsetzen in Richtung 11 Uhr (fast in Tori hinein) zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts mit MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE blocken. Dabei mit dem rechten YOKU beim BO einhaken und Diesen an die rechte Hüfte ziehen. Gleichzeitig den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI das linke Knie hinter Toris rechtem Knie. Dabei einen HIDARI-JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI zu Toris Kopf schlagen (Saki durch Toris Gesicht ziehen).

V. KATA:

Sai-Nidan

- 1) Zeremonie
- 2) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-HAIWAN-NAGASHI-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-HAIWAN-NAGASHI-UKE**.
- 5) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-IPPON-HONTE-CHUDAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-IPPON-HONTE-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
KIAI!
- 7) Den linken Fuß mit MAWATE 235° nach links setzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (HIDARI-MUSO-KAMAE)**.
- 8) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 9) Den linken Fuß mit TENKAN nach links über den Rücken zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI vorsetzen mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**
- 10) Den linken Fuß nach rechts setzen mit MAWATE 180° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 11) Links vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI**.
- 12) Den rechten Fuß mit TENKAN nach rechts über den Rücken zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI vorsetzen mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 13) Den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links ans rechte Knie hochziehen zu MIGI-TSURU-ASHI-DACHI mit **HIDARI-IPPON-HONTE-GEDAN-UKE**.
- 14) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den linken Sai in **HIDARI-IPPON-HONTE-MOCHI** hochreißen und einen **JODAN-IPPON-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI** schlagen. Sai sofort nach hinten klappen. Mit rechts einen **MOROTE-IPPON-HONTE-JODAN-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-IPPON-HONTE-JODAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen.
- 15) **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 16) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**. Es folgen ein **MIGI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und ein **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 17) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**. Es folgen ein **HIDARI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und ein **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 18) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei in der Bewegung **MOROTE-IPPON-UCHI-MAWASHI-UCHI** und **MOROTE-IPPON-HONTE-CHUDAN-SOTO-MAWASHI-UCHI** schlagen gefolgt von einem **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 19) Den rechten Fuß etwas nach links setzen. Dann MAWATE nach links zu **KIBA-/SHIKKO-/JIGOTAI-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.

- 20) 45° nach rechts eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN GYAKU-TSUKI**.
- 21) Über KIBA-DACHI 45° nach links eindrehen zu ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN GYAKU-TSUKI**.
- 22) Mit Wendung 45° nach rechts zurücksetzen und das linke Bein hochziehen zu HIDARI-TSURU-ASHI-DACHI. Dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE** ausführen (Sai überkreuzen sich leicht versetzt).
- 23) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-TSUKI. KIAI!**
- 14) Zeremonie

3. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: 4. Kyu
- III. KIHON: San-Kihon
- IV. KUMITE: Renshuho-San-Kumite
- V. KUMITE: Ichi-Kumite
- VI. KATA: Sai-Sandan
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON:

San-Kihon

Zeremonie

Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 1) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-IPPON-HONTE-MOCHI**, 2x **IPPON-HONTE-MAE-AYA-KAITEN**, **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**; rechts vor zu ZENKUTSU-DACHI rechts mit **MOROTE-GAYKUTE-CHUDAN-TSUKI**;
Im Stand **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-IPPON-HONTE-MOCHI** ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**, 1x **USHIRO-AYA-KAITEN** (über eine **USHIRO-TATE-KAESHI-UCHI/ -KANSETSU-KAITEN**-Bewegung), weiterführen zu **MOROTE-HONTE-HIRA-JODAN-UCHI-KAESHI-UCHI**; rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** und **MIGI-HONTE-TATE-USHIRO-GEDAN-UCHI**;
Im Stand **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI** ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) **MOCHI-KAE** links zu **HIDARI-HONTE-TOKU-MOCHI**, anschließend **HIDARI-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE**, rechts vor MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-UCHI-KAESHI-UCHI**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-SOTO-KAESHI-UCHI**, abschließend ein **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** und ein **MIGI-HONTE-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI** (1 Bewegung);
MOCHI-KAE links zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI** und rechts zu **MIGI-HONTE-TOKU-MOCHI** ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-CHUDAN-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI**, **HIDARI-CHUDAN-MAE-GERI**, absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**, anschließend **MOROTE-YOKU-TATE-JODAN-UCHI**; YOKU ein haken und rechtes Knie anziehen zu **MIGI-HIZA-GERI**, rechts absetzen zu MIGI-KIHON-DACHI; **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI** und abschließend **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI**;
Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**, anschließend Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (nach rechts); 360°-Drehung nach rechts über linken Fuß (TENKAN) zu KIBA-DACHI mit **MOCHI-KAE** rechts zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI** und abschließend **MIGI-GYAKUTE-JODAN-SOTO- YOKO-EMPI** und **HIDARI-HONTE-CHUDAN-UCHI-YOKO-GYAKU-TSUKI**;
Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** (nach rechts); links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-TATE-USHIRO-GEDAN-UCHI** und **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**; **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKU-TSUKA-MOCHI**; rechts vor, dabei Sai hochziehen zu **MOROTE-SAKI-TATE-AGE-JODAN-UCHI** (ähnlich **MAWASHI-TATE-EMPI**) und abschließend **MOROTE-SAKI-TATE-MAWASHI-CHUDAN-TSUKI** (nach unten);
Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Renshuho-San-Kumite

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE (linker Sai ist vorn). Dann sofort den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-UCHI , der linke Sai lenkt den Bo nach links ab.
2.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den linken Fuß in Richtung 11 Uhr mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-UKE . Bo mit Sai seitlich nach unten führen, dabei den rechten Fuß nach links umsetzen und dabei nach rechts drehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen HIDARI-GYAKUTE-JODAN-JUN-TSUKI ausführen, gefolgt von einem MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI .
3.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI	Den linken Fuß in Richtung 10 Uhr mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE . Mit dem linken Sai einen HIDARI-CHUDAN-TATE-KAESHI-UCHI auf Tori's rechte Hand schlagen. Anschließend einen MIGI-GYAKUTE-JODAN-GYAKU-TSUKI stoßen.
4.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Den linken Fuß vorsetzen in Richtung 10 Uhr mit Drehung ca. 45° nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE . YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und gleichzeitig mit rechts einen MIGI-HONTE-GYAKU-JODAN-UCHI schlagen.
5.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-MAEDE-TSUKI .	Den rechten Fuß vorsetzen in Richtung 1 Uhr mit Drehung ca. 45° nach rechts zu MIGI-YOKO-KIBADACHI und MIGI-HONTE-GEDAN-NAGASHI-UKE . Dann sofort nach rechts einen HIDAR-TSUKA-JODAN-UCHI-UCHI zu Toris Kopf schlagen.

V. KUMITE:

Ichi-Kumite

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Schritt rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	YORIASHI mit links in Richtung 10 Uhr zu HEIKO-DACHI mit MIGI-JODAN-HIRAKI-UKE und Bo nach rechts weg schlagen (Bo mit HIRAKI-UKE nicht auffangen!).
2.	Rechts zurück zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-YOKO-UKE (UCHI) .	Links vor mit YORIASHI zu HIDARI-KIHON-DACHI mit HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
3.	Links zurück zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-YOKO-UKE .	Rechts vor mit YORIASHI zu MIGI-KIHON-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
4.	Im Stand MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	YORIASHI in Richtung 9 Uhr zu MIGI-KIHON-DACHI mit MIGI-HONTE-GEDAN-OTOSHI-UKE rechts auf den Bo.
5.	Ausholen nach rechts, anschließend MIGI-JODAN-YOKO-UCHI .	Den rechten Fuß nach links hinten (In Richtung 7 Uhr) setzen zu HIDARI-KIBA-DACHI und abtauchen, dabei auf den Sai in GYAKUTE-MOCHI abstützen.
6.	Im Stand MIGI-CHUDAN-SOTO-YOKO-UCHI .	Aufstehen und links vor zu HIDARI-FUDO-DACHI mit MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-UKE .
7.	Rechts zurück zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKU-HIKKAKE-UKE .	Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI .
8.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI , alternativ: KIRITSU-JODAN-URA-UCHI .	YORIASHI in Richtung 11 Uhr zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE . Dann den rechten Fuß nach links umsetzen mit Körperdrehung nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-JODAN-JUN-TSUKI . Alternativ: Abwehr mit MIGI-HONTE-JODAN-UKE . Konter mit HIDARI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI .

VII. KATA:

Sai-Sandan

- 1) Zeremonie
- 2) Beide Sai nach oben schwingen, dabei **MOCHIKAE** in **HONTE-IPPON-MOCHI**.
- 3) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
- 4) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
- 5) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-MAE-AYA-KAITEN** (rechter Arm oben).
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MAE-AYA-KAITEN** (linker Arm oben).
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI. KIAI!**
- 8) MAWATE 90° nach links in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 9) MAWATE 180° nach rechts mit Umsetzen des rechten Fußes zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 10) Den linken Fuß mit einer Wendung 270° nach links umsetzen in HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 11) Links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**, anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 12) Den linken Fuß mit einer Wendung 180° nach links umsetzen in HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 13) Rechts **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI**, anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 14) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-GEDAN-HIRAKI-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HEISOKU-DACHI, dabei **MOCHI-KAE** zu **IPPON-MOCHI** und die Sai hochreißen zu **MOROTE-JODAN-TATE-AGE-UCHI**.
- 16) Beide Sai mit einer **MOROTE-MAI-AYA-KAITEN**-Bewegung nach unten führen. Am Ende der Bewegung **MOCHI-KEAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI** mit anschließendem **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 17) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI KIAI!**
- 18) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 19) Den linken Fuß zurücksetzen in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 20) MAWATE 180° nach links mit Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI**, gefolgt von einem **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 21) MAWATE 180° nach rechts mit Umsetzen des linken Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-JODAN-MAWASHI-EMPI-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI**.
- 22) Im Stand einen **MIGI-HONTE-GEDAN-HIRA-KAESHI-UCHI**, die linke Hand bleibt stehen.
- 23) Den linken Fuß nach vorne setzen zu HEIKO-DACHI; Zeremonie

2. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: 5. Kyu
- III. KIHON: Yon-Kihon (Tsuki-Kihon)
- IV. KUMITE: Kumite gegen Bo - Doppelangriffe
5, davon 2 mit Festklemmen/ Kontrollieren, Hebel
- V. KUMITE: Kumite gegen Faustangriffe
A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ichi
B) RRB, Adaption von
- 3 Hanbo Katai-Ichi
- 3 Hanbo Ju-Ichi
- VI. KUMITE: Ni-Kumite
- VII. KATA: Kyan-No-Sai
1 Bunkai nach eigener Wahl

III. KIHON:

Yon-Kihon (Tsuki-Kihon)

Anmerkung: Zu den TSUKI sind zu-/ beigeordnet: Kreisförmige Bewegungen, die mit einem Stoß/ Stich enden sowie geradlinige EMPI: YOKO-, USHIRO-EMPI

Zeremonie

Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 1) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-OI-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und einem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-URA-TSUKI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 2) Rechts vor zu MIGI-KOSA-DACHI, anschließend einen **HIDARI-CHUDAN-MAE-GERI** treten. Beim Absetzen in HIDARI-ZENKUTSU-DACHI folgt ein **HONTE-HIRAKI-JODAN-TSUKI**. Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach links über den Rücken umsetzen zu MIGI-GYAKU-ZENKUTSU/ OKINAWA-KOKUTSU-DACHI. Dabei rechts **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYAKUTE-TSUKA-MOCHI**, anschließend einen **MIGI-GYAKUTE-TSUKA-CHUDAN-USHIRO-TSUKI** ausführen, mit links **HIDARI-HIKITE** an der linken Hüfte. Den rechten Fuß nach rechts umsetzen zu KIBA-DACHI, dabei **MOCHI-KAE** links zu **HIDARI-HONTE-MOCHI**, rechts zu **MIGI-GYAKUTE-MOCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-CHUDAN-UCHI-YOKO-TSUKI** und einem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-SOTO-YOKO-TSUKI/EMPI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 3) Im Stand einen **HIDARI-GYAKUTE-SOTO-UKE** ausführen, dann rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-CHUDAN-UCHI-YOKO-TSUKI** (nach links z. B. gegen den Ellbogen). Den linken Fuß hinter den rechten zu MIGI-KOSA-DACHI setzen mit **HIDARI-HONTE-TATE-JODAN-MAWASHI-YOKO-GYAKU-TSUKI** über den eigenen Kopf. Den rechten Fuß vorsetzen zu einem seitlichen KIBA-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI** (Sai leicht steigend).
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-HIRA-MAWASHI-OI-TSUKI**. Links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-YOKU-MOCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-YOKU-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** (z. B. zum Schlüsselbein). Dann **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **HONTE-MOCHI** und einen **MOROTE-HONTE-TATE-CHUDAN-MAWASHI-TSUKI** (kreisförmig von hinten) ausführen.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Beidhändig **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**, dann rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-TOKU-YAMA-TSUKI** (**HIDARI-JODAN, MIGI-GEDAN**). Dann **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-TOKU-MOCHI**, links ab knien zu MIGI-HIZA-DACHI und einen **MOROTE-TSUKAGASHIRA-TATE-GEDAN-TSUKI** ausführen. Es folgt mit den Saki **MOROTE-GYAKUTE-TOKU-TATE-CHUDAN-TSUKI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Rechts vor und den linken Fuß nachziehen zu HIDARI-KOSA-DACHI, dabei links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-HONTE-MOCHI** und mit einem waagerechten **GYAKU-HONTE-OTOSHI-UKE** blocken, mit rechts kreisförmig ausholen zu einem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-TATE-MAWASHI-SAKI-TSUKI** (den Monouchi vom Unterarm wegklappen). Den linken Fuß mit MAWATE 180° nach links vorsetzen zu HIDARI-GYAKU-ZENKUTSU/ OKINAWA-KOKUTSU-DACHI, dabei mit rechts einen **MIGI-HONTE-JODAN-USHIRO-TSUKI** über die linke

Schulter und links einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-USHIRO-EMPI** stoßen. Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-TSUKA-MOCHI**, anschließend kreisförmig von oben einen **MOROTE-JODAN-SAKI-TATE -MAWASHI-TSUKI** stoßen.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x;
MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo – Doppelangriffe

5, davon 2 mit Festklemmen/ Kontrollieren, Hebel

V. KUMITE:

Kumite gegen Faustangriffe

- A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi

- B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ni
Freie Wahl

VI. KUMITE:

Ni-Kumite

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Rechts vor zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-JODAN-HIRAKI-UKE , Bo mit dem linken Sai nach links ableiten.
2.	Gewichtsverlagerung zu MIGI-SHIKO-DACHI mit MIGI-JODAN-MOROTE-UKE	Rechts vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-TATE-JODAN-UCHI .
3.	Rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei auf der linken Seite mit dem Bo ausholen (dabei HIDARI-MOCHI-KAE). Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GEDAN-NUKI-TSUKI .	YORIASHI nach 9 Uhr und rechten Fuß anziehen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit MIGI-HONTE-GEDAN-UKE (TATE-BARAI-UKE) .
4.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit HIDARI-JODAN-KAMAE (dabei HIDARI-MOCHI-KAE).	Den rechten Fuß absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI.
5.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-HONTE-SOTO-UKE .
6.	Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-TATE-HONTE-KAESHI-UCHI .
7.	MIGI-JODAN-MOROTE-UKE .	MIGI-HONTE-TATE-JODAN-UCHI .
8.	Den rechten Fuß zurücksetzen und den linken Fuß nachziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem Bo rechts ausholen. Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GEDAN-NUKI-TSUKI (Tanden).	Rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE .
9.	YORIASHI nach hinten zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit HIDARI-JODAN-KAMAE , anschließend rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	YORIASHI 90° nach links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE .
10.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem Bo auf der rechten Seite ausholen.	Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei mit dem rechten Sai rechts ausholen.
11.	Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHIKO-DACHI mit MIGI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	YORIASHI nach rechts mit Drehung 90° nach links zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE .
12.	MIGI-CHUDAN-OTOSHI-UKE gegen Uke's rechten Oberarm.	HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-CHUDAN-TSUKI .
12.		Mit rechtem Sai mit rechtem YOKU bei Toris Bo einhaken. Rechts zurück zu MIGI-NEKOASHI-DACHI, dabei Bo nach unten ziehen.
13.		HIDARI-MOCHI-KAE und HIDARI-HONTE-CHUDAN-TSUKI (über dem Bo).

VII. KATA:

Kyan-No-Sai

- 1) Zeremonie (Sai in der linken Hand)
- 2) Einen **MOROTE-MOCHI-KAE** aus den Handgelenken ausführen, senkrecht zwischen den Armen nach vorne, und eine **MOROTE-HONTE-GEDAN-TATE-URA-UCHI**-Bewegung (**YOKU** waagerecht, Handrücken nach unten) ausführen. Dann die Sai in einer grossen seitlichen Kreisbewegung nach oben zu einem **HONTE-JODAN-HIRAKI-KAMAE** führen. Von dort einen **MOROTE-HONTE-GEDAN-TATE-URA-UCHI** (**YOKU** waagerecht) schlagen.
- 3) Den rechten Fuß nach rechts zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** setzen. Mit links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 4) Rechts vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 5) Wechselschritt zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 6) Wechselschritt zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 7) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. **MAWATE** nach links zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 8) Rechts vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 9) Wechselschritt zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 10) Den rechten Fuß nach rechts zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** setzen. Mit links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** blocken. Der rechte Sai wird kreisförmig von unten in **GYAKUTE-MOCHI** vor die rechte Brust in Bereitschaftshaltung geführt.
- 11) Rechts vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 12) Wechselschritt zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 13) Wechselschritt zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 14) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. **MAWATE** nach links zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 15) Rechts vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 16) Wechselschritt zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.

- 17) Wechselschritt zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**, dann einen kurzen federnden **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen, gefolgt von einem kurzen federnden **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. MAWATE nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem kurzen federnden **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 19) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 20) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Mit links einen **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen. Gleichzeitig mit rechts einen **MIGI-HONTE-JODAN-NAGASHI-UKE** auf der linken Kopfseite ausführen. Dieser wird weitergeführt zu einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. Gleichzeitig erfolgt mit links ein **MOCHI-KAE** zu **MIGI-GYATE-MOCHI**. Dann wird der linke Sai vor die Brust gelegt.
- 21) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach links zum linken Fuß (**HEISOKU-DACHI**) ziehen, beide Hände waagrecht an die linke Hüfte (**HIDARI-HIKITE**). Dann den rechten Fuß nach rechts zu **YOKO-SHIKO-DACHI** setzen mit einem **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-TSUKI**.
- 22) Den linken Fuß zum rechten Fuß (**HEISOKU-DACHI**) ziehen. Dabei einen **HIDARI-HONTE-JODAN-YOKU-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen.
- 23) Rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI-UCHI** (**YOKU** senkrecht) bis zur linken Hüfte.
- 24) Den linken Fuß vorsetzen zu **HIDARI-KOSA-DACHI** mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht).
- 25) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 26) Den linken Fuß nach links setzen und einen **HIDARI-HONTE-USHIRO-CHUDAN-SOTO-UCHI** (**YOKU** senkrecht) schlagen, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**.
- 27) Den rechten Fuß mit einer Drehung 90° nach links zu **HIDARI-KOSA-DACHI** heranziehen. Dabei **MOROTE-KOSHI-HIKITE**.
- 28) Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu **MIGI-KOSA-DACHI** mit einem **GYAKTE-CHUDAN-KAKIWAKE-UKE**, **TSUKA** 45° zueinander.
- 29) Das linke Bein wird nun kreisförmig mit MAWATE 90° nach links nach außen geschlagen in Höhe des rechten Knies (**HIDARI-SOTO-HIZA-UKE**) und in **SHIKO-DACHI** abgesetzt. Die Hände zu einem **MOROTE-GYAKUTE-HIKITORI** an die Hüften ziehen.
- 30) Füße zusammenziehen zu **HEIKO-DACH** mit **MOROTE-GYAKTE-JODAN-TSUKI**, **KIAI!**
- 31) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurückziehen. Beide Sai kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn nach rechts führen. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Die linke Hand wird nach links ausgestreckt, Sai senkrecht. Der rechte Sai ist in Höhe der rechten Schulter.
- 32) Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GYAKUTE-GYAKU-TSUKI** zum linken Sai stoßen, der **MONOUCHI** gleitet an der Außenseite des linken Sai entlang, **KIAI!**
- 33) Den linken Fuß zurückziehen zu **HEIKO-DACHI**. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Den rechten Sai in die linke Hand geben und beide Sai an die linke Hüfte führen.
- 34) **REI**

1. Kyu Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. VORKENNTNISSE: Programm bis 2. Kyu
- III. KIHON: Go-Kihon (Furi-Kihon)
- IV. KUMITE: Kumite gegen Bo - Dreifachangriffe
5, davon 2 mit Festklemmen/ Kontrollieren, Hebel
- V. KUMITE: Kumite gegen Fußangriffe
A) 1 Sai, Adaption der 5 Hanbo Katai-Ni
B) RRB, Adaption von
- 3 Hanbo Katai-Ni
- 3 Hanbo Ju-Ni
- VI. KUMITE: San-Kumite
- VII. KATA: Tsukenshitahaku-No-Sai
1 Bunkai nach Wahl des Prüfers

III. KIHON:

Go-Kihon (Furi-Kihon)

Anmerkung: Zu den FURI sind zu-/ beigeordnet: Kreisförmige Bewegungen, die mit einem Schlag enden sowie kreisförmige EMPI (Ellenbogenstöße): AGE-, MAWASHI-EMPI

Zeremonie

Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.

- 1) Rechts vor zu MIGI-KIHON-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** und **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**. Dann Umsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKU-HONTE-TATE-USHIRO-GEDAN-UCHI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x; am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.
- 2) Das rechte Bein mit einer Drehung 90° nach links anziehen, dabei erfolgt ein gleitender **MOCHI-KAE** zu **MIGI-HONTE-TOKU-MOCHI**. Gleichzeitig einen **MIGI-CHUDAN-YOKOGERI** und einen **MIGI-TSUKAGASHIRA-HIRA-SOTO-UCHI** ausführen. Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-GYAKU-ZENKUTSU/ OKINAWA-KOKUTSU-DACHI absetzen mit **HIDARI-GYAKU-HONTE-TATE-USHIRO-GEDAN-UCHI** (nach hinten). Rechts mit MAWATE 180° nach rechts umsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-YOKU-SOTO-UCHI** (Sai nach oben drehen).
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x; am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.
- 3) Gleitender **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**. Rechts abknien zu HIDARI-HIZA-DACHI mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-TATE-GEDAN-UCHI** (zu den Füßen). **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Aufstehen und rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-AGE-EMPI**. **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**, gefolgt von **MOROTE-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI**.
Anschließend links abknien zu MIGI-HIZA-DACHI ... insgesamt 5x, am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-MIGI-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Den linken Fuß heranziehen zu MIGI-KOSA-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-GEDAN-UCHI** und **HIDARI-HONTE-GYAKU-TATE-JODAN-UCHI**. **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-TOKU-MOCHI**, dann rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-TATE-TSUKAGASHIRA-AGE-UCHI**.
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x, am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI** und **MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UCHI**. Den linken Fuß mit MAWATE 270° nach links vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACH. Dabei **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**, gefolgt von **MOROTE-TSUKAGASHIRA-HIDARI-HIRA-SOTO-UCHI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)**. Rechts mit MAWATE 90° nach links vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-YOKU-JODAN-TATE-UCHI** (zu den Schlüsselbeinen). Mit linken Bein **HIDARI-CHUDAN-HIZA-GERI**, dabei Sai heranziehen. Dann den linken Fuß nach hinten absetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei eine Zugbewegung mit beiden Sai nach links ausführen (Gegner zu Boden ziehen).
Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x; am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKU**.
- 6) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**, dann einen **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** und einen **HIDARI-HONTE-HIRA-KAESHI-GEDAN-UCHI**. Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI** und einen **MOROTE-YOKU-JODAN-HEITO-UCHI** (zu den Schläfen) ausführen. Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI** und **MOROTE-TSUKAGASHIRA-HIRA-KAESHI-UCHI** ausführen.

Anschließend links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI ... insgesamt 5x; am Ende rechts vorn. MAWATE zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

Zeremonie

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo – Dreifachangriffe

5, davon 2 mit Festklemmen/ Kontrollieren, Hebel

V. KUMITE:

Kumite gegen Fußangriffe

- A) 1 Sai
Adaption der Hanbo Katai-Ichi

- B) 1 RRB
Adaption
3 Hanbo Katai-Ichi
3 Hanbo Ju-Ni
Freie Wahl

VI. KUMITE:

San-Kumite

	Uke: Bo HIDARI-KAMAE	Tori: Sai HIDARI-KAMAE
1.	Schritt rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-MAEDE-TSUKI .	YORIASHI mit links nach 10 Uhr vor zu HIDARI-KIHON-DACHI mit MIGI-HONTE-GYAKU-JODAN-SOTO-UKE .
2.	YORIASHI nach 1 Uhr zurück zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Rechts vor in Richtung 12 Uhr zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI .
3.	Links vor nach 7 Uhr zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-CHUDAN-YOKO-UCHI .	Rechts zurück mit Drehung nach rechts in Richtung 8 Uhr zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE .
4.	Im Stand MIGI-GYAKU-GEDAN-URA-UCHI .	Sprung nach rechts mit Drehung nach links zu 5 Uhr über den Bo zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit HIDARI-CHUDAN-KAMAE .
5.	Den rechten Fuß mit MAWATE nach rechts in Richtung 11 Uhr setzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-GEDAN-FURIAGE-UCHI .	Links zurück zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-GEDAN-NAGASHI/ GYAKU-GEDAN-UKE .
6.	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-UCHI .	YORIASHI nach rechts nach 2 Uhr zu HEIKO-DACHI mit HIDARI-HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE und Bo nach rechts weg schlagen (Bo mit HIRAKI-UKE nicht auffangen!)
7.	Rechts zurück zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit HIDARI-JODAN-SOTO-UKE .	Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
8.	Links zurück zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-JODAN-SOTO-UKE .	Links vor mit YORIASHI zu HIDARI-KIHON-DACHI mit HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-UCHI .
9.	YORIASHI rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit MIGI-CHUDAN-MAEDE-TSUKI .	Links zurück zu MIGI-FUDO-DACHI mit MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI/ GYAKU-GEDAN-NAGASHI-UKE .
10.		Mit dem rechten Sai den Bo mit OSAE-HAZUSHI über den Kopf nach rechts führen. Dann einen HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI stoßen.

VII. KATA:

Tsuken-Shitahaku-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Vorgleiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 4) Wendung 90° nach links durch Zurücksetzen des rechten Fußes nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 5) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 9) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 10) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 11) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 12) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 14) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 15) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 16) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 17) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 18) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 19) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 20) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 21) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI zu rückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 24) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 25) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 26) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 27) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 28) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 29) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 30) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 31) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 32) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. *KIAI!*
- 33) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**, mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Mit YORIASHI vorgeiten mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**
- 35) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgeiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**, mit YORIASHI vorgeiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** ausführen.
- 36) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 37) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 38) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 39) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 40) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 41) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 42) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 43) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 44) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 45) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Schritt rechts vor mit 90° Wendung nach links in KIBA-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI/ MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-MAWASHI-EMPI (TSUKAGASHIRA)** zueinander, leicht steigend).
- 47) Den linken Fuß an rechten Fuß heran setzen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOIKAMAE**).
- 48) Den rechten Fuß nach rechts wegsetzen zu KIBA-DACHI mit **MOROTE-HONTE-TATE-JODAN-YOKO-UCHI** nach rechts und links.
- 49) Den rechten Fuß zurücksetzen und abknien in MIGI-HIZA-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 50) Aufstehen und anschließend MAWATE 90° Wendung nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 51) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 52) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 53) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 54) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 55) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 56) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 57) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-SHIKO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. **KIAI!**

- 58) Im Stand **MIGI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI**.
- 59) Technik 58) halten, den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zu YOKO-KIBA-DACHI setzen und mit links **HIDARI-HONTE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 60) Den rechten Fuß zum linken heranziehen mit MAWATE 180° nach links zu HEISOKU-DACHI, mit den Sai dabei in **HONTE-MOCHI** links unten neben dem Körper ausholen, Blick nach rechts.
- 61) Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE - HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß zum linken zurückziehen mit MAWATE 180° nach rechts zu HEISOKU-DACHI, die Sai dabei in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen, Blick nach links.
- 63) Den linken Fuß nach links vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 64) Schritt links zurück zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 65) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MUSO-KAMAE)**.
- 66) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 67) Zeremonie

Dan-Prüfungen

1. Dan Sai-Jutsu:

- | | |
|------------------------------|---|
| I. THEORIE: | Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.) |
| II. Vorkenntnisse: | Programm bis 1. Kyu |
| III. KIHON: | Eigenes Kihon, Querschnitt von 5. – 1. Kyu |
| IV. KUMITE: | 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger) |
| V. KATA: | |
| 1 Tokui-Kata ⁸ : | 5. – 1. Kyu nach Wahl des Prüflings |
| 1 Shitei-Kata ⁹ : | Kishaba-No-Sai Dai |
| | 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer |
| VI. RANDORI: | Gegen eine Waffe |

⁸ Tokui-Kata = Pflichtkata

⁹ Shitei-Kata = Wahlkata

V. Shitei-Kata:

Kishaba-No-Sai Dai

- 1) Zeremonie
- 2) Den rechten Fuß nach rechts setzen zu einem MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI. Dabei beide Sai links oben ausholen. Mit rechts einen **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, die linke Hand in **GYAKUTE-MOCHI** vor dem Körper.
- 3) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dann eindrehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 4) Rechts vor zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHU-DAN-SOTO-UCHI**. Dann einen Übersetzschrift mit Links zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**. SURIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei den Sai durchziehen und einen **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 5) MAWATE 180° nach links zu einem HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI. Mit rechts einen **HIDARI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, die rechte Hand in **GYAKUTE-MOCHI** vor dem Körper.
- 6) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dann eindrehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 7) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**. Dann einen Übersetzschrift mit rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**. SURIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einem **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 8) Den rechten Fuß 90° nach rechts zu MIGI-YOKO-SHIKO-DACHI setzen. Dabei einen **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE** schlagen, die linke Hand in **GYAKUTE-MOCHI** vor dem Körper.
- 9) Links vor in HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**. Dann eindrehen in HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Rechts vor in MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit einem **MIGI-HONTE-GEDAN-UCHI-NAGASHI-UKE**. Diesen durchziehen in **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 11) Links vor in HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-UCHI-NAGASHI-UKE**. Diesen durchziehen in **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 12) Rechts vor in MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
Links vor in HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 13) Den rechten Fuß 90° nach rechts setzen zu YOKO-SHIKO-DACHI. Anschließend eindrehen in HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 14) Mit rechts einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UCHI** ausführen. Dabei den Schwung ausnützen und links zurücksetzen zu MAWATE 135° nach links über den Rücken. In HIDARI-ZENKUTSU-DACHI absetzen mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 15) Rechts vor und Übersetzschrift links mit einem **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI**. Sofort rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 16) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 17) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**.
- 19) MAWATE 180° nach rechts. Mit den Sai hinten ausholen, links in **GYAKUTE-MOCHI**, rechts in **HONTE-MOCHI** und einen **MOROTE-MIGI-GEDAN-NAGASHI-UCHI** schlagen. Den rechten Fuß dabei anheben. Absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei **MOCHI-KAE** links und einen **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen.
- 20) Mit links im Übersetzschrift langsam vorgehen, die Sai in **GEDAN-KAMAE**.

- 21) Rechts vor in MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**. Dann den linken Fuß heranziehen mit einem **MIGI-HONTE-CHUDAN-TSUKI (RENTSUKI)**. Sofort rechts vor mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 22) Den rechten Fuß zurücksetzen in HIDARI-SHIKO-DACHI. Dabei einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und einen kreisförmigen **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen.
- 23) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und einem kreisförmigen **MIGI-HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 24) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-URA-UCHI** und einem kreisförmigen **HIDARI-HONTE-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 25) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**, links **GYAKUTE-HIKITE**.
- 26) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UCHI**. Dabei rechts einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-NAGASHI-UKE** ausführen. Rechts **MOCHI-KAE** in **MIGI-HONTE-MOCHI**.
- 27) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-HIRA-KAESHI-UCHI** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 28) Den linken Fuß hinter den rechten ziehen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOSA-DACHI. Die Knie beugen und mit **GYAKUTE-GEDAN-HIRAKI-UKE** blocken.
- 29) Rechts zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts (Stand diagonal) zu HIDARI-YOKO-SHIKO-DACHI und **MOROTE-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 30) Links zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-HONTE-HIDARI-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 31) Rechts vor und links nachziehen mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 32) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI** (Sai übereinander, rechts oben).
- 33) MAWATE 315° nach links (über den Rücken) zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-JODAN-HONTE-SOTO-UKE**.
- 34) Rechts vor zu MIGI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **MIGI-JODAN-HONTE-SOTO-UKE**.
- 36) Links vor zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 37) MAWATE 180° nach rechts. Mit den Sai hinten ausholen, links in **GYAKUTE-MOCHI**, rechts in **HONTE-MOCHI** und einen **MOROTE-MIGI-GEDAN-NAGASHI-UCHI** schlagen. Den rechten Fuß dabei anheben. Absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei **MOCHI-KAE** links und einen **MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** schlagen.
- 38) Mit beiden Sai links unten ausholen und einen langsamen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI** ausführen (**MIGI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**).
- 38) Links vor und rechts zurück zu HIDARI-SHOMEN-SHIKO-DACHI. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen und eine langsamen **HIDARI-JODAN-HONTE-SOTO-UKE** ausführen (**HIDARI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**).
- 39) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**. Dann den rechten Sai zum linken führen, links greifen und mit beiden Sai **HIDARI-HIKITE**. Rei.

2. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 1. Dan
- III. KUMITE: 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
- IV. KATA:
- 1 Tokui-Kata: 5. – 1. Kyu nach Wahl der Prüfer
- 1 Shitei-Kata Chatanyara-No-Sai
- 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer
- V. RANDORI: Gegen eine Waffe

IV. Shitei-Kata:

Chatanyara-No-Sai

- 1) Zeremonie:
 - a) Sai in MUSUBI-DACHI senkrecht an der rechten Hüfte, Rei.
 - b) Sai senkrecht vor den Oberkörper führen und verteilen.
 - c) Den rechten Sai auf der linken Seite in den Gürtel stecken, den linken Sai in **GYAKUTE-MOCHI** in der linken Hand.
 - d) Den linken Fuß schulterbreit nach links setzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**, dann einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen.
- 2) Mit der linken Hand links unten ausholen und mit der rechten Hand am rechten Ohr. Dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI setzen. Dabei mit der linken Hand einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-NAGASHI-UKE** nach rechts ausführen - die Hand endet über dem rechten Ellenbogen, Handrücken nach unten – und gleichzeitig einen **MIGI-GEDAN-SHUTO-UCHI**.
- 3) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI und gleichzeitig einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI/ SOTO-UCHI** ausführen.
- 4) Den rechten Fuß vorsetzen mit gleichzeitigem Abknien links zu HIDARI-HIZA-DACHI und einem **MIGI-GEDAN-OI-TSUKI**.
- 5) Sai mit der rechten Hand aus dem Gürtel ziehen. Anschließend mit dem Aufstehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI einen **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen.
- 6) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 7) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**
- 8) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 9) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 10) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 11) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**
- 13) Den rechten Fuß umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 14) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 15) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 16) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 17) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 18) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**, dann mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 19) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**, dann mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**, dann mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 21) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 22) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 26) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 27) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 28) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**. *KIAI!*
- 32) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 33) Den rechten Fuß mit MAWATE 45° nach rechts in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 36) Den rechten Fuß nach links unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach links und den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 37) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 38) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 39) Den rechten Fuß nach rechts vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 40) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 41) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 42) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 43) Rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der linken Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 45) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 47) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 48) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 49) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 50) Den linken Fuß umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 51) Schritt rechts vor mit 90° Wendung nach links in MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAGE-TSUKI/ MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-MAWASHI-EMPI** (TSUKAGASHIRA zueinander, leicht steigend).
- 52) Den linken Fuß an rechten Fuß heran setzen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 53) Den rechten Fuß seitlich vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen.
- 54) Den rechten Fuß zurückziehen zu HEIKO-DACHI, dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 55) Den linken Fuß an rechten Fuß heransetzen in HEISOKU-DACHI, dabei beide Sai in **GYAKUTE-MOCHI** über einen Innenhalbkreis senkrecht vor den Körper führen (**YOI-KAMAE**).
- 56) Den rechten Fuß seitlich vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei einen **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 57) Den rechten Fuß zum linken ziehen zu HEISOKU-DACHI, dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**.
- 58) In die Hocke gehen mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 59) Aufstehen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**.
- 60) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**.
- 61) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai einen **MIGI-MOROTE-HONTE-NAGASHI-GEDAN-HIRAKI-UKE** nach rechts unten neben dem Körper und dann einen **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.

- 62) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai in der **HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung links unten neben dem Körper ausholen und sofort einen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 63) Mit dem linken Sai **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen sieht neben der rechten Kopfseite, die **MONO-UCHI** zeigt nach hinten.
- 64) Den rechten Fuß vorsetzen und den linken nachziehen zu MIGI-KOSA-DACHI, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**
- 65) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit einem **HIDARI-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI**, **YOKU** waagrecht. Der rechte Sai dreht ebenfalls in die waagerechte Position.
- 66) Der rechte Fuß setzt mit MAWATE 90° nach links vor. Anschließend setzt der linke Fuß mit MAWATE 180° nach links zurück zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 67) Den rechten Fuß zurückziehen zu HEISOKU-DACHI. Dann **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**.
- 68) Schritt links zurück zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 69) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MUSO-KAMAE)**.
- 70) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI.
- 71) Zeremonie

3. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 2. Dan
- III. KUMITE: 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
- IV. KATA: 1 Kata 5. Kyu – 2. Dan nach Wahl des Prüflings
 - 1 Tokui-Kata: 5. Kyu – 2. Dan nach Wahl der Prüfer
 - 1 Shitei-Kata: Hamahiga-No-Sai
 - 1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer
- V. RANDORI: Gegen eine Waffe

IV. Shitei-Kata:

Hamahiga-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 3) Mit rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE JODAN-UCHI**.
- 4) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 5) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 6) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 7) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 9) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 11) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 12) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 14) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 16) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 17) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 18) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 19) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 20) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 21) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgehen mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 22) Links mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 23) Rechts mit YORIASHI zurückgehen. Dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der linke Ellenbogen steht neben der linken Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 26) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit dem Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 27) Links mit YORIASHI zurückgehen. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 28) Links mit YORIASHI zurückgehen. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 29) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 30) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 31) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 32) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 33) Links mit YORIASHI zurückgehen. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 34) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.

- 36) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 37) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 38) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 40) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 40) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**).
- 41) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 42) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben)
- 43) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 44) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 45) Beide Sai nach unten halten zum gleitenden **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 46) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-TSUKAGASHIRA-JODAN-UCHI** (**YOKU** waagrecht).
- 47) Mit beiden Sai unten neben dem Körper ausholen. Dann den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei beide Sai vor den Augen überkreuzt ausholen (Art **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**, ähnlich KATA JITTE) und zu einem **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-(NAGASHI-) UKE** nach unten reißen.
- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 49) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 50) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (**MIGI JODAN, HIDARI GEDAN**) ausführen.
- 51) Den linken Fuß mit MAWATE 180° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Fuß zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI** (**MIGI GEDAN, HIDARI JODAN**) ausführen.
- 52) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.

- 53) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei Gewichtsverlagerung zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**.
- 54) Gewichtsverlagerung zu **HIDARI-KOKUTSU-DACHI** und den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 55) Den rechten Fuß vorsetzen zu **HEISOKU-DACHI** und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 56) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit **MAWATE 90°** nach links zurücksetzen zu **MIGI-YOKO-KIBA-DACHI**. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHIHIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)** ausführen.
- 57) Den rechten Fuß zurücksetzen mit **MAWATE 180°** nach rechts zu **HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI**. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHIHIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)** ausführen.
- 58) Den linken Fuß **90°** nach links drehen und den rechten Fuß mit **MAWATE 135°** nach links unter den Körperschwerpunkt setzen. Anschließend den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu **MIGI-SAGIASHI-DACHI** mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 59) Den linken Fuß **45°** nach links absetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 60) Den linken Fuß mit **YORIASHI** vorsetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 61) Den rechten Fuß **90°** nach rechts drehen und den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit **MAWATE 135°** nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu **HIDARI-SAGIASHI-DACHI** mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß **45°** nach rechts absetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 63) Den rechten Fuß mit **YORIASHI** vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 64) **MAWATE 90°** nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 65) Dann den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-NEKOASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRA-KI-UKE**.
- 66) Vorgleiten mit **YORIASHI** zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-JODAN-UCHI**. **KIAI!**
- 67) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 68) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKOASHI-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHIHIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit **YORIASHI** zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 69) Den linken Fuß **90°** nach links umsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-USHIRO-GEDAN-UKE** und **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.

- 70) MAWATE 270° nach links mit einer TENKAN-Bewegung (rechter Fuß setzt mit MAWATE 90° nach links vor, anschließend der linke Fuß mit MAWATE 180° nach links zurück) zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 71) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 72) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 73) Zeremonie

4. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 3. Dan
- III. KUMITE: 10 Kumite gegen verschiedene Angriffe
(Bo, Hanbo, Shinai, Faust, Fuß etc.,
mit Klemmtechniken und Hebel/ Festleger)
- IV. KATA:
 - Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 3. Dan
 - Shitei-Kata: 1 Kata aus dem Pool
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

IV. Shitei-Kata:

Jigen-No-Sai (Manji-Sai)

- 1) Zeremonie
- 2) **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKI-TORI**. Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKU-TSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 3) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 4) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 5) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 6) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 7) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 8) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 9) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 10) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 11) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 13) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 14) Vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 15) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 16) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben)
- 17) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)**.
- 18) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 19) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben)
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)**.

- 21) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Den linken Fuß zurücksetzen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 23) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 24) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 25) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 26) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 27) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 28) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 29) Links mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 30) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nachhinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 31) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 32) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 33) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 34) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 35) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**.
- 36) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 37) Rechts **MOCHI-KAE** zu **MIGI-HONTE-MOCHI**. Anschließend rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 38) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend mit links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 39) Links **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-HONTE-MOCHI**. Anschließend links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 40) MAWATE 90° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 41) Den linken Fuß zurücksetzen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.

- 42) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 43) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 44) MAWATE 180° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai rechts in **MOROTE-HONTE-MOCHI** auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend mit rechts vorgehen. Dabei MAWATE 180° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** ausführen.
- 45) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-GEDAN-KAKIWAKE-UKE (GEDAN-UKE** etwas nach vorne und dann die Sai seitlich nach hinten ziehen).
- 46) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-KIBADACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 47) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI.
- 48) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 49) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 50) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen zu MIGI-YOKO-KIBADACHI. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)** ausführen.
- 51) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBADACHI. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITORI** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI (HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN)** ausführen.
- 52) Den linken Fuß 90° nach links drehen und den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Schwerpunkt setzen. Dann den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 53) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 54) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 55) Den rechten Fuß 90° nach rechts drehen und den linken Fuß mit MAWATE 135° nach rechts unter den Schwerpunkt setzen. Dann den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 56) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 57) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**.
- 58) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 59) Den linken Fuß zurücksetzen zu MUSUBI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.

- 60) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 61) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 62) MAWATE 180° nach links durch Umsetzen des linken Fußes nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links. Dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI und mit dem linken Sai einen **HIDARI-HONTE-TATE-SOTO-JODAN-UKE** ausführen. Dann mit rechts einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai schlagen.
- 63) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 64) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang) **KIAI!**
- 65) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 66) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 67) Den linken Fuß vor setzen zu HEIKO-DACHI;
- 68) Zeremonie

Tawada-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-KAKE-UKE**.
- 3) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 4) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 5) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 6) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 7) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 8) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, die linke Hand unten mit dem Rücken nach unten, die rechte Hand oben mit dem Rücken nach oben). Dann die rechte Hand an die rechte Seite zurückziehen zu **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 9) Rechts mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den linken Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 10) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai rechts auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 11) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 12) Den linken Fuß 90° nach links umsetzen zu HIDARI-FUDO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 14) Den rechten Fuß 90° nach rechts vorsetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 15) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 16) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 17) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 18) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 19) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 20) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, die linke Hand unten mit Rücken nach unten, die rechte Hand oben mit dem Rücken nach oben). Dann die rechte Hand an die rechte Seite zurückziehen zu **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 21) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 22) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 23) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 24) Den linken Fuß 60° nach links setzen zu MIGI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 25) Mit dem rechten Sai links oben ausholen. Dann den rechten Fuß ans linke Knie ziehen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-GEDAN-UKE**. Der Körper wird dabei 15° nach rechts gedreht.
- 26) Den rechten Fuß 45° nach rechts vorn absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 27) Den rechten Fuß nach 30° nach links setzen zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 28) Mit dem linken Sai rechts oben ausholen. Dann den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-GEDAN-UKE**. Der Körper wird dabei 15° nach links gedreht.
- 29) Den linken Fuß 45° nach links vorn absetzen zu HIDAI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 30) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 31) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 32) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 33) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 34) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 35) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, die linke Hand unten mit Rücken nach unten, die rechte Hand oben mit dem Rücken nach oben). Dann die rechte Hand an die rechte Seite zurückziehen zu **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 36) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.

- 37) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 38) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 39) Den rechten Fuß nach rechts umsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**. Dann mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 40) Den rechten Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**. Mit YORIASHI vor gleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-TATE-KAESHI-UCHI**. Dann mit SURIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 41) MAWATE 90° nach rechts durch Umsetzen des rechten Fußes nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 42) Links vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 43) Rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UCHI**.
- 44) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 45) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 46) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, die linke Hand unten mit Rücken nach unten, die rechte Hand oben mit dem Rücken nach oben). Dann die rechte Hand an die rechte Seite zurückziehen zu **MOROTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 47) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann mit rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 48) Den rechten Fuß nach links setzen, dann MAWATE 180° nach links zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI; dabei mit den Sai rechts auf **CHUDAN** ausholen. Anschließend Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-SOTO-UKE**.
- 49) Links umsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**
- 50) Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI dabei mit beiden Sai einen **MIGI-MOROTE-GEDAN-NAGASHI-UKE** ausführen.
- 51) Gewichtsverlagerung vor zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann gleich rechts vor zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 52) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI, Sai unverändert.

- 53) Den linken Sai einklappen. Dann den rechten Fuß weit vorsetzen und den linken Fuß nachziehen zu MIGI-KOSA-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI. KIAI!**
- 54) Den linken Fuß etwas zurücksetzen, gefolgt von MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MOROTE-HONTE-YOKO JODAN-SOTO-UCHI**, Blick nach links.
- 55) Gewichtsverlagerung nach rechts mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei den linken Sai auf **JODAN** senkrecht stellen und mit rechts kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn über den Kopf ausholen. Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-HIRA-JODAN-KAESHI-UCHI** gegen den linken Sai-Monouchi ausführen.
- 56) Mit dem rechten Sai auf der rechten Brustseite ausholen. Dann den rechts vor zu HEISO-KU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKU-TSUKI** entlang des linken Sai. **KIAI!**
- 57) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 58) Rechts zurück zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**, Blick links.
- 59) Den linken Fuß ans rechte Knie ziehen zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und **HIDARI-GYAKUTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 60) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links absetzen zu HEIKO-DACHI, dabei zuerst einen **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE** ausführen, die Sai zeigen zum Körper (**HAJIME-KAMAE**), dann einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**.
- 61) Zeremonie

Hantagwa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 4) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 5) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 6) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 8) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 9) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 10) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 11) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 12) Rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 13) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 14) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 15) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 16) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 17) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 18) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 19) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-OI-TSUKI**. Dann vorgleiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.

- 20) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 21) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Mit YORIASHI vorgeiten mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 24) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-TSUKI**. Dann vorgeiten mit YORIASHI zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 25) Links mit YORIASHI vorgeiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-TATE-JODAN-KAESHI-UCHI**.
- 26) Mit YORIASHI vorgeiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 27) Mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI** ausführen.
- 28) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 29) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 30) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSE-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 31) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgeiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 32) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 33) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 34) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 35) Rechts mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 36) Den rechten Fuß mit YORIASHI zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE JODAN-UCHI**.
- 37) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 38) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 39) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 40) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 41) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 42) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**. **KIAI!**
- 43) MAWATE 270° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 44) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 45) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**).
- 46) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 47) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben)
- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 49) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 50) Den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem sofortigen **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 51) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 52) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 53) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KAN-SETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 54) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgehen mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 55) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 56) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-FUDO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**HIDARI-MUSO-KAMAE**).
- 57) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 58) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 59) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.

- 60) Den rechten Fuß mit YORIASHI zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE JODAN-UCHI**.
- 61) Mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 62) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 63) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 64) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 65) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 66) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 67) Den rechten Fuß zurücksetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 68) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem rechten Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI JODAN)** ausführen.
- 69) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 70) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei Gewichtsverlagerung zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
- 71) Gewichtsverlagerung zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI und den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 72) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 73) Im Stand **MOROTE-HONTE-KOSHI-HIKITE**.
- 74) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-TSUKI** (YOKU senkrecht).
- 75) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 76) Links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 77) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 78) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 79) Den linken Fuß 90° nach links drehen und den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Schwerpunkt setzen. Dann den linken Fuß mit MAWATE 45° nach links in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.

- 80) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 81) Den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben).
- 82) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**).
- 83) Den rechten Fuß 90° nach rechts drehen und den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 45° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 84) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 85) Den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben)
- 86) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 87) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 88) Den rechten Fuß zum linken Knie zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI heranziehen. Dabei **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem sofortigen **MOROTE-JODAN-AGE-TSUKI** (Handrücken nach vorne).
- 89) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
- 90) Im Stand über dem Kopf ausholen und mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
- 91) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-MOCHI**. Dann über einen **MOROTE-USHIRO-KANSETSU-KAITEN** einen **MOROTE-HONTE-JODAN-AGE-UCHI** schlagen.
- 92) **MOCHI-KAE** über einen **MOROTE-MAE-KANSETSU** zu **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Anschließend rechts mit YORIASHI vorgleiten mit einem **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 93) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 94) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 95) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** (**MIGI-MUSO-KAMAE**).
- 96) Den linken Fuß vorsetzen zu HEIKO-DACHI.
- 97) Zeremonie

Yakaa-No-Sai

- 1) Zeremonie
- 2) Den linken Fuß mit YORIASHI zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 3) YORIASHI zurück, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit YORIASHI und Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 4) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 5) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 6) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einem **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 7) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 8) YORIASHI zurück, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 9) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 10) Den linken Fuß nach links umsetzen mit MAWATE 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 11) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einem **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 12) Rechts mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI** und **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 13) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Anschließend den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen mit Gewichtsverlagerung nach hinten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE**.
- 14) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Mit links einen **TATE-HIDARI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einem **TATE-HIDARI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit links mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **HIDARI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **HIDARI-MOCHI-KAE**, dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 15) Links mit YORIASHI vorgleiten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 16) Den linken Fuß 90° nach links setzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-KOKUTSU-DACHI, dabei mit den Sai links unten ausholen. Gewichtsverlagerung nach vorn zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI, dabei einen **MIGI-MOROTE-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** nach rechts ausführen.
- 17) YORIASHI zurück, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 18) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 19) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-FUDO-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (HIDARI-MUSO-KAMAE)**.
- 20) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 21) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Mit rechts einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-SOTO-UKE** schlagen, der waagrecht nach außen zur Seite endet, gefolgt von einen **TATE-MIGI-HONTE-CHUDAN-UCHI-UKE** der waagrecht nach innen zur Seite endet. Sofort mit rechts mit YORIASHI vorgleiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI und einen aus dem Handgelenk geschnappten **MIGI-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UKE** schlagen. Im Stand **MIGI-MOCHI-KAE**, dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 22) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einen **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 23) YORIASHI zurück, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit YORIASHI mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 24) Den linken Fuß mit YORIASHI zurücksetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 25) Des rechten Fuß 90° nach links umsetzen mit MAWATE 270° nach links zu KIBA-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und dann mit Gewichtsverlagerung zu HIDARI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI einen **HIDARI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 26) Mit den Sai links oben ausholen. Dann MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-OKINAWA-KOKUTSU-DACHI und einen **MIGI-MOROTE-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 27) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai in **HONTE-MOCHI** rechts unten neben dem Körper ausholen und dann einen **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE** ausführen.
- 28) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai in **MIGI-HONTE-HIRAKI-UKE**-Haltung links unten neben dem Körper ausholen und sofort einen **MIGI-MOROTE-HONTE-JODAN-SOTO-UKE** ausführen (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**).
- 29) Mit dem linken Sai **MOCHI-KAE** zu **HIDARI-GYAKUTE-MOCHI**. Dann den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu HIDARI-KOSA-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen sieht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten.
- 30) Den rechten Fuß mit YORIASHI zu MIGI-KOSA-DACHI, die Hüfte ist nach links abgedreht. Im Stand sofort einen **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI** schlagen, **YOKU** senkrecht. **KIAI!**

- 31) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen und den rechten Fuß hinter dem linken Knie einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem rechten Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI-JODAN)** ausführen.
- 32) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen und den linken Fuß hinter dem rechten Knie einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 33) Den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links nach vorn absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai rechts unten ausholen. Dann einen **MOROTE-HONTE-SOTO-UCHI** schlagen. Der linke Sai schlägt auf **CHUDAN**, der rechte Sai endet waagrecht über dem Kopf mit dem Saki nach vorn.
- 34) Sofort den rechten Fuß vorsetzen mit **MIGI-FUMI-KOMI** zu MIGI-FUDO-DACHI. Dabei gleichzeitig einen **MIGI-JODAN-UCHI** schlagen. **KIAI!**
- 35) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 36) Den linken Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 37) Den linken Fuß mit MAWATE 45° nach rechts in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 38) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 39) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 40) Den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 41) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 42) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 43) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 44) Beide Sai nach unten halten zum gleitenden **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-HONTE-TOKU-MOCHI**. Dann den rechten Fuß vorsetzen zu NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 45) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-JODAN-UCHI (YOKU waagrecht)**.
- 46) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit beiden Sai über dem Kopf ausholen und einen **MOROTE-TSUKA-GASHIRA-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen (**YOKU** senkgerecht)
- 47) Mit beiden Sai unten neben dem Körper ausholen. Dann den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei beide Sai vor den Augen überkreuzt ausholen (Art **HONTE-TOKU-JODAN-HIRAKI-UKE**, ähnlich KATA JITTE) und zu einem **MOROTE-HONTE-TOKU-GEDAN-(NAGASHI-)UKE** nach unten reißen.
- 48) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-HONTE-TOKU-CHUDAN-SOTO-UKE (MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN)**.
- 49) Im Stand gleitender MOCHI-KAE zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Dann Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei einen **MOROTE-MOCHI-KAE** aus den Handgelenken ausführen, der in einen **MOROTE-HONTE-JODAN-TATE-URA-UCHI** (senkrecht zwischen den Armen nach vorne (Vorspannung) **YOKU** waagrecht, Handrücken nach unten) endet.

- 50) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann einen **MOROTE-HONTE-JODAN-KO-SOTO-UCHI** ausführen (**YOKU** senkrecht).
- 52) Anschließend **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**. Dann mit beiden Armen waagrecht vor der Brust ausholen (rechts oben, links unten, die Handrücken zeigen nach oben).
- 53) Dann einen dabei einen **MOROTE-GYAKUTE-YOKO-CHUDAN-JUN-TSUKI** stoßen.
- 54) Den rechten Fuß mit **MAWATE 90°** nach rechts zurücksetzen zu **HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI**. Dabei einen **MOROTE-HONTE-TATE-YOKO-JODAN-UCHI** ausführen.
- 55) Im Stand **MOROTE-MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**. Den linken Fuß zum rechten heranziehen zu **HEISOKU-DACHI** mit von **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. In die Hocke gehen mit **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-TSUKI** (Abtauchen unter einem Schlag mit Abstützen auf den Sai).
- 56) Schritt links zurück zu **MIGI-FUDO-DACHI** mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 57) Im Stand **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** und gleichzeitig **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MUSO-KAMAE)**.
- 58) Den linken Fuß vorsetzen zu **HEIKO-DACHI**.
- 59) Zeremonie

Kojo-No-Sai

Diese Kata, auch unter dem Namen KUGUSHIKU-No-Sai oder KUGUSUKU-NO-SAI bekannt, weist ein paar Besonderheiten auf:

- Sie startet mit 3 Sai wobei einer im Rücken im Gürtel steckt.
 - Es wird ein Sai geworfen.
Falls das Werfen nicht möglich ist (Hallenboden etc.):
Der Sai wird am Boden abgelegt oder
Die Kata wird mit 2 Sai ausgeführt und der Wurf nur angedeutet.
- 1) Zeremonie
 - 2) Den linken Fuß etwas nach hinten zur Mitte setzen. Dabei mit beiden Armen überkreuzt auf **CHUDAN** ausholen. Dann den rechten Fuß zum linken Knie zu **HIDARI-SAGIASHI-DACHI** heranziehen mit gleichzeitigem **MOROTE-CHUDAN-SOTO-UKE (YOI-KAMAE)**.
 - 3) Den rechten Fuß nach vorne absetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI**. Gleichzeitig einen **MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** ausführen.
 - 4) Im Stand mit beiden Sai in einer schneidenden Bewegung einen **MOROTE-GYAKUTE-TATE-GEDAN-UCHI** schlagen.
 - 5) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
 - 6) Mit **YORIASHI** vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
 - 7) Mit **YORIASHI** zurückgleiten, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Danach rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
 - 8) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit **YORIASHI** zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
 - 9) Den linken Fuß vorsetzen zu **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI** mit **HIDARI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
 - 10) Den rechten Fuß vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
 - 11) Rechts mit **YORIASHI** vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
 - 12) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI**. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit **YORIASHI** vorsetzen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
 - 13) Mit **YORIASHI** vorgehen zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
 - 14) Mit **YORIASHI** vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
 - 15) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-KOKUTSU-DACHI** mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
 - 16) Links mit **YORIASHI** zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu **MIGI-NEKO-ASHI-DACHI** mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
 - 17) Vorgehen mit **YORIASHI** zu **MIGI-ZENKUTSU-DACHI** mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.

- 18) MAWATE 270° nach links durch Umsetzen des rechten Fußes 90° nach links zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich rechts oben ausholen und einen **MOROTE-HIDARI-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 19) MAWATE 180° nach rechts mit Gewichtsverlagerung nach links zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei seitlich links oben ausholen und einen **MOROTE-MIGI-HONTE-GEDAN-YOKO-SOTO-UKE** ausführen.
- 20) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach hinten zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 21) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 22) Vorgleiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 23) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 24) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 25) Den linken Fuß vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 26) Den rechten Fuß vorsetzen mit MAWATE 180° nach links zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-UCHI-UKE**.
- 27) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit MAWATE 90° nach rechts zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 28) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 29) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 30) Mit YORIASHI vorgeiten zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 31) Mit YORIASHI vorgeiten mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 32) Mit YORIASHI zurückgleiten, dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Danach rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 33) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 34) Vorgleiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 35) **MOCHI-KAE** zu **GYAKUTE-MOCHI**.
- 36) Den rechten Fuß 90° nach links setzen mit gleichzeitigem MAWATE 180° nach links (Gesamtwendung 270°) zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 37) Mit rechts mit YORIASHI zurückgleiten zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI und einen **HIDARI-GYAKUTE-JODAN-UKE** ausführen. Gewichtsverlagerung nach vorne zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen und gleichzeitig einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.

- 38) Dann rechts vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. In der Schrittbewegung **MIGI-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 39) Dann mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann mit YORIASHI zurückgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 40) Den rechten Fuß mit MAWATE 180° nach rechts zurücksetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 41) Mit links mit YORIASHI zurückgleiten zu MIGI-KOKUTSU-DACHI und einen **MIGI-GYAKUTE-JODAN-UKE** ausführen. Gewichtsverlagerung nach vorne zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei den **JODAN-UKE** stehen lassen und gleichzeitig einen **HIDARI-HONTE-CHUDAN-GYAKU-HIRA-KAESHI-UCHI** schlagen.
- 42) Dann links vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. In der Schrittbewegung **HIDARI-KOSHI-HIKITE**, gefolgt von einem **HIDARI-HONTE-CHUDAN-OI-TSUKI**.
- 43) Dann mit YORIASHI vorgehen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**. Dann mit YORIASHI zurückgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-SOTO-UKE**.
- 44) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 45) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 46) Vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 47) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 48) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE**. Anschließend den rechten Fuß vorsetzen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-JODAN-TSUKI**.
- 49) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai links unten und mit dem linken Sai rechts oben ausholen (links über rechts) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI JODAN, HIDARI GEDAN)** ausführen.
- 50) Den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Dabei mit dem linken Sai rechts unten und mit dem linken Sai links oben ausholen (rechts über links) und dann einen **MOROTE-HONTE-YOKO-SOTO-UCHI (MIGI GEDAN, HIDARI JODAN)** ausführen.
- 51) Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-SOTO-UKE**.
- 52) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-JODAN-TATE-KAESHI-UCHI**.
- 53) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI. Dabei mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausholen. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Dann den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-HONTE-JODAN-UCHI**.
- 54) Mit YORIASHI vorgehen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 55) Mit YORIASHI vorgehen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 56) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-KOKUTSU-DACHI mit **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-CHUDAN-KAMAE**. Dann rechts vorsetzen mit Gewichtsverlagerung zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 57) Links mit YORIASHI zurückgleiten. Dabei den rechten Fuß zurückziehen zu MIGI-NEKO-ASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 58) Vorgleiten mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 59) Im Stand die Sai hochreißen zu **JODAN-HIRAKI-UKE** und sofort nach unten zu einem **MOROTE-HONTE-GEDAN-(NAGASHI)-UKE** schlagen.
- 60) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann mit SURIASHI vorgleiten zu ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-JUN-TSUKI /-NUKI-TSUKI**.
- 61) Das linke Bein wird nach vorne unter den Schwerpunkt gesetzt zu MIGI-KIHON-DACHI. Dabei wird mit dem rechten Sai über dem Kopf in **HONTE-MOCHI** ausgeholt. Der rechte Ellenbogen steht neben der rechten Kopfseite, die **MONOUCHI** zeigt nach hinten. Der linke Sai wird zurückgeklappt in **GYAKUTE-MOCHI** mit **KOSHI-HIKITE**.
- 62) Das rechte Bein wird ans linke Knie zurückgezogen zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI. Gleichzeitig wird der rechte Sai etwa 2 Meter schräg (ca. 45°) nach vorne zu einem **MIGI-HONTE-NAGE-UCHI**. **KIAI!**
- 63) Der rechte Fuß wird mit einer 180° Drehung auf dem linken nach links hinten abgesetzt. Dabei wird der Sai im Rücken aus dem Gürtel gezogen. Links erfolgt ein **MOCHI-KAE** in **HONTE-MOCHI**. Sofort wird auf dem rechten Bein 180° nach links weitergedreht und das linke Bein nach hinten abgesetzt zu MIGI-KOKUTSU-DACHI abgesetzt mit **MOROTE-MIGI-HONTE-CHUDAN-KAMAE**.
- 64) Den rechten Fuß mit MAWATE 90° nach rechts zurücksetzen zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI, dabei die Arme vor der Brust kreuzen und anschließend einen **MOROTE-HONTE-JODAN-YOKO-SOTO-UCHI** ausführen.
- 65) Den linken Sai senkrecht stellen. Mit dem rechten Sai kreisförmig über dem Kopf gegen den Uhrzeigersinn ausholen und einen **MIGI-HONTE-CHUDAN-HIRA-KAESHI-GYAKU-UCHI** gegen den linken Sai ausführen, dabei den linken Fuß zurückziehen zu HIDARI-NEKOASHI-DACHI.
- 66) Den rechten Sai zu einer Ausholbewegung vor die rechte Brust zurückziehen.
- 67) Den rechten Fuß vorsetzen zu HEISOKU-DACHI und einen **MIGI-HONTE-JODAN-GYAKUTE-TSUKI** stoßen. (Sai gleitet vor dem linken Sai entlang). **KIAI!**
- 68) **MOCHI-KAE** zu **MOROTE-GYAKUTE-MOCHI**, dann den linken Fuß mit MAWATE 90° nach links zurücksetzen zu MIGI-YOKO-KIBA-DACHI. Dabei die Sai zu **HIDARI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, rechter Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MOROTE-MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**MIGI JODAN, HIDARI CHUDAN**) ausführen.
- 69) Den rechten Fuß zurücksetzen mit MAWATE 180° nach rechts zu HIDARI-YOKO-KIBA-DACHI. Dabei die Sai zu **MIGI-MOROTE-GYAKUTE-KOSHI-HIKITE** (beide Sai waagrecht mit Handrücken nach unten, linker Sai oben) zurückziehen. Anschließend einen **MOROTE-HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-YOKO-TSUKI** (**HIDARI JODAN, MIGI CHUDAN**) ausführen.
- 70) Den linken Fuß 90° nach links drehen und den rechten Fuß mit MAWATE 135° nach links unter den Körperschwerpunkt setzen. Anschließend den linken Fuß in die rechte Kniekehle einhaken zu MIGI-SAGIASHI-DACHI mit **HIDARI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 71) Den linken Fuß 45° nach links absetzen zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 72) Den linken Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 73) Den rechten Fuß 90° nach rechts drehen und den linken Fuß nach rechts unter den Körperschwerpunkt setzen mit MAWATE 135° nach rechts und den rechten Fuß in die linke Kniekehle einhaken zu HIDARI-SAGIASHI-DACHI mit **MIGI-HONTE-YOKO-GEDAN-UKE**.
- 74) Den rechten Fuß 45° nach rechts absetzen zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.

- 75) Den rechten Fuß mit YORIASHI vorsetzen mit einem **HIDARI-GYAKUTE-CHUDAN-GYAKU-TSUKI**, gefolgt von einem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-JUN-TSUKI**.
- 76) MAWATE 90° nach links mit Zurücksetzen des rechten Beines nach rechts zu HIDARI-ZENKUTSU-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE**.
- 77) Dann den rechten Fuß vorsetzen zu MIGI-NEKOASHI-DACHI mit **HONTE-JODAN-HIRAKI-UKE**.
- 78) Vorgehen mit YORIASHI zu MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit **MOROTE-JODAN-UCHI**.
- 79) Im Stand **MOROTE-HONTE-HIKITE**, dann mit SURIASHI vorgehen mit **MOROTE-HONTE-CHUDAN-JUN-TSUKI (-NUKI-TSUKI)**.
- 80) MAWATE 180° nach links HIDARI-ZENKUTSU-DACHI. Dabei mit den Sai rechts unten auf Kniehöhe ausholen.
- 81) Dann den rechten Fuß heranziehen und nach MAWATE 180° nach links auf der Stelle den linken Fuß nach hinten absetzen zu MIGI-KOKUTSU-DACHI. Mit den Sai in einer Fegebewegung links hinten ausholen und dann einen mit **MOROTE-MIGI-CHUDAN-HONTE-SOTO-UCHI** ausführen.
- 82) Den linken Fuß vorsetzen zu HIDARI-KOKUTSU-DACHI mit **MOROTE-HIDARI-HONTE-SOTO-UKE**.
- 82) Den linken Fuß zurücksetzen zu MIGI-FUDO-DACHI mit **HIDARI-GYAKUTE-GEDAN-UKE** und gleichzeitigem **MIGI-GYAKUTE-CHUDAN-UCHI-UKE**, beide Blöcke auf der linken Körperseite.
- 84) Das rechte Bein zum linken zurücksetzen und den linken Fuß 90° nach links zu OKINAWA-KOKUTSU-DACHI setzen. Dabei gleichzeitig einen **HIDARI-GYAKUTE-GYAKU-JODAN-UKE** und einen **MIGI-GYAKUTE-GEDAN-UKE (MIGI-MUSO-KAMAE)**.
- 85) Den linken Fuß nach rechts heranziehen zu HEIKO-DACHI; Zeremonie

5. Dan Sai-Jutsu:

- I. THEORIE: Geschichte des Kobudo (Vorkenntnisse 1.)
Geschichte des Sai (Vorkenntnisse 2.)
Arten des Sai (Vorkenntnisse 3.)
Nomenklatur (Vorkenntnisse 4.)
- II. Vorkenntnisse: Programm bis 4. Dan
- III. KATA:
Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 4. Dan
- IV. KATA:
Tokui-Kata: 1 Kata aus 1. – 3. Dan
Shitei-Kata: 1 Kata aus dem Pool (nicht zum 4. Dan)
Jigen-No-Sai (Manji-Sai)
Tawada-No-Sai
Hantagwa-No-Sai
Yakaa-No-Sai
Kojo-No-Sai

1 Bunkai nach eigener Wahl,
1 Bunkai nach Wahl der Prüfer

Anhang

a) Zahlen:

Version 9.8
Kobudo Kwai Deutschland e.V.

rei/ zero	0	ju-ichi	11	kyu-ju	90
ichi	1	ju-ni	12	hyaku	100
ni	2	ni-ju	20	hyaku-go	105
san	3	ni-ju-ichi	21	hyaku-ju	110
shi/ yon	4	ni-ju-ni	22	hyaku-ju-go	115
go	5	san-ju	30	ni- hyaku	200
roku	6	yon-ju	40	sam-byaku	300
shichi/ nana	7	go-ju	50	rop-pyaku	600
hachi	8	roku-ju	60	hap-pyaku	800
kyu/ ku	9	nana-ju	70	(Is-)sen	1000
ju	10	hachi-ju	80		

b) Begriffe:

Age	nach oben, heben, anheben Age-Uke = Abwehr nach oben	Fudo	unbeweglich, fest Fudo-Dachi = unerschütterliche Stellung, Kraftstellung
Ai-Uchi	„gleichzeitiges Schlagen“, gleichzeitiger Angriff zweier Gegner	Fumi	treten, stampfen Fumi-Komi = Stampftritt
Ao	blau, grün, unreif	Furi	schwingen, Schwung, Schlag
Ashi	Fuß, Bein	Gashira/ Atama	Haupt, Kopf, oben, hoch
Atemi	Schlag zum Körper (i. d. R. auf Vitalpunkte)	Gedan	untere Stufe (unterhalb des Gürtels) Gedan-Barai = Fegeabwehr untere Stufe
Barai	kehren, fegen, wegfegen Ashi-Barai = Fußfeger	Geru/ Keri	Fußtritt, -stoß
Bo	Stock, Stange	Go	stark, hart
Budo	Weg des Kriegers Überbegriff für die jap. Kampfkünste	Gyaku	seitenverkehrt (zum vorderen Fuß)
Choku-Tsuki	gerader Fauststoß	Gyakute	umgekehrt Gyakute-Mochi = Rückwärtiger Griff
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtel)	Hachiji-Dachi	Stellung mit geöffneten Füßen
Dachi	Stand, Stellung	Haishu	Handrücken
Dan	Rang, Stufe, Grad, Meistergrad	Haito	Handinnenkante
Dasu	strecken, herausstrecken Dasu-no-Kamae = Vorwärts- stellung	Hajime	Anfang, Kampfbeginn („Fangt an!“)
De-Ai	Konter gleichzeitig mit dem Angriff	Hanbo	„halber Stock“
Do	Weg, Pfad, Philosophie	Hanmi	„halber Körper“, halb abge- drehte Hüfte
Dojo	Ort, an dem der Weg geübt wird Trainingsort für Budo-Künste	Hara	Bauch, Körpermitte
Ekku, Ieku, Eiku	Paddel	Heiko	Gleichgewicht, ausgeglichen, parallel Heiko-Dachi = Grundstellung, natürliche Stellung
Embusen	Bodenlinie		
Empi	Ellenbogen Empi-Uchi = Ellenbogenschlag		

Heisoku	Rist, Fußspann Heisoku-Dachi = Stellung mit geschlossenen Füßen	Kata	Form, Gestalt, festgelegte Technikserie, Schulter
Hidari	links	Katate	einhandig
Hiki	Zug, ziehen Hikite = Griff, zurückziehende Hand	Katai	hart
Hira	flach, eben, waagrecht	Katame	halten, binden, immobilisieren, kontrollieren
Hiza	Knie Hiza-Dachi = einseitig abgeknieete Stellung Hiza-Geri = Kniestoß	Ken	Faust Schwert Kendo = Weg des Schwertes
Honte	normal, natürlich Honte-Mochi = normaler Griff	Ki	Grundlage, Basis Energie, vitale Kraft
Ippon	eins, einzeln, ein Stück Ippon-Ken = Knöchel des Zeigefingers steht vor	Kiai	Kampfschrei (die gesamte körperliche und geistige Energie fokussierend)
Ippon-Mochi	Griff in der Mitte der Waffe Ein-/ beidhändig möglich Beim Sai umgreifen die Finger das Moto (Ansatz Yoku)	Kiba	reiten Kiba-Dachi = Reiterstellung, Seitwärtsstellung
Jiyu	frei sein, Freiheit	Kihon	Grundschule Kihon Dachi = natürliche Stellung
Jodan	obere Stufe (Kopf u. Hals)	Kime	Brennpunkt, Konzentration der Kraft
Ju	sanft, weich, geschmeidig Judo = der sanfte Weg Jujutsu = Kunst der Nachgiebigkeit	Kiri	schneiden, spalten
Jutsu	Kunst, Technik, handw. Können	Kiritsu	senkrecht, Zucht, Disziplin
Jutte/ Jitte	Sai mit 1 Abfanggabel	Ko	klein Ko-Furi = kurzer Schlag alt Kobudo = alter Weg des Kriegers, Sammelbegriff für die okinawanischen Waffensysteme
Kaeshi	Gegenangriff, Gegentechnik, Konter Kaeshi-Uchi = kreisförmiger Schlag aus dem Handgelenk	Kokutsu	Kobujutsu = alte Kriegskunst rückwärts, hinteres Bein gebeugt Kokutsu-Dachi = Rückwärtsstellung (70% des Körpergewichtes - auf dem hinteren Bein)
Kagi/ Kake	Haken Kagi-Tsuki = hakenf. Fauststoß Kake-Dachi = Überkreuzstellung	Kumite	„Begegnung der Hände“, Partnerübung, Kampf
Kaiten	drehen, rotieren, Schwung	Kwai/ Kai	Gesellschaft, Gruppe von Menschen
Kakuto	Ferse	Kyu	Rang, Stufe, Klasse, Schülergrad
Kamae/ Gamae	Bereitschaftshaltung	Mae	gerade, nach vorne Mae-Geri = gerader Fußtritt nach vorn Mae-Empi = waager. Ellenbogenstoß nach vorn
Kama	kurzgriffige Sichel		
Kan	Haus, Tempel		
Kansetsu	Gelenk		
Kara	leer		
Karate	leere Hand		
Karate-Ka	Karatetreibender		

Makiwara	„Holz und Stroh“, Schlagpfosten	Obi	langer Gürtel
Manji	Hakenkreuz, buddhistisches Symbol der Vollkommenheit Manji-Gamae = Hakenkreuz- haltung der Arme (1 nach oben, 1 nach unten)	Odori	klassische okinawanische Tänze
	Manji-Sai = Sai mit 1 Abfang- Gabel nach oben und 1 nach unten	Oi	gegen etwas anstürmen, bedrängen Oi-Tsuki = „mit 1 Stoß nach vorne stürmen“, gerader, gleichseit. Fauststoß
Mawashi	rund, kreisförmig, Halbkreis Mawashi-Geri = Halbkreisfuß- stoß Mawashi-Tsuki = Halbkreis- fauststoß	Osae	niederhalten, fest-, beherr- schen Osae-Uke = herunterdrück- kende Abwehr, Preß-
Mawate	Umkehren, Wenden	Otogai	Kinn Otogai-ni-rei = Gruß der Schüler untereinander
Men	Gesicht, Oberfläche, Seite	Otoshi	fallen, fallenlassen Otoshi-Uke = Abwehr von oben nach unten
Migi	rechts	Randori	„lockeres Greifen“, freies und lockeres Kämpfen
Mikatsuki	Mondsichel, sichelförmig Mikatsuki-Geri = Halbmond- fußtritt	Rei	Gruß, Höflichkeit, Dank, Lohn
Mochi	Griff, nehmen, ergreifen, festhalten	Ren	verbinden, aneinanderreihen, Kontinuität, Aufeinanderfolge Ren-Geri = wiederholter Fuß- tritt Ren-Tsuki = 2-facher Faust- stoß
Mokuso	„ruhiges Denken“, Meditation. Konzentration	Renji-Dachi	L-Stellung
Monouchi	Klinge (Sai)	Renshu	Übung der Form, Training der Technik Renshuho = „Methode der Übung“,
Morote	mit beiden Händen, beidseitig	Ritsu	Vorschrift, Gesetz, Stand Ritsu-Rei = Gruß im Stand
Musubi	Knoten Musubi-Dachi = Normal- stellung mit geschlossenen Fersen (V)	Rochin	Kurzspeer (zus. mit Timpe)
Nagashi	strömen, fließen Nagashi-Uke = Fegesperre, fließ. Abwehr	Ritsu-Zen	Meditation im Stand
Nage	werfen, Wurf Nage-Waza = Gruppe der Wurf-Techniken	Ryo	beide, mehrere Ryote = beidhändig
Neko	Katze Nekoashi-Dachi = Katzenfuß- Stellung	Ryu	Stilrichtung, Fachrichtung, Tradition
Nihon	2 Punkte, 2 Techniken	Ryukyu	Inselkette zwischen Taiwan und Japan, die Hauptinsel ist Okinawa
Nukite	Fingerstich, Speerhand	Sabaki	Form der Bewegung während einer Aktion Tai-Sabaki = Körperbewegung Ko-Sabaki = kl. Halbkreis- bewegung O-Sabaki = gr. Halbkreis- Bewegung
Nunchaku	„2 gleiche Holzteile“ 2 gleich lange Holzstücke die mit einer Kette/ Schnur verbun- den sind		
Nuntebo	Fischspeer, Bo mit Manjisai		
O	groß, weit O-Furi = weit ausgeholter Schlag		

Sagaru	herabhängen, fallen Sagaru-no-Kamae = Rückwärtsstellung		Soto-Uke = Abwehr nach außen (Kobudo, Okinawa-Karate)
Sai	Kampfgabel	Sukui	Schaufel, Löffel, schöpfen Sukui-Uke = Schaufelabwehr
Sagi	Reiher, Kranich Sagiashi-Dachi = Kranichstellung (auf 1 Bein)	Suriashi	Anstellschritt (hintere Fuß wird zum Vorderen gesetzt, anschließend setzt der Vordere vor)
Saki	Spitze (Sai)	Surujin	Kette, Kettenwaffen
Samurai	(Feudal-)Ritter	Tai	Körper
Sanchin	3 Phasen, Sanduhr Sanchin-Dachi = Sanduhrstellung	Tate	senkrecht, Höhe, Länge Tate-Tsuki = Stoß mit senkrechter Faust
Sempai	Älterer, Vorsteher der Schüler Sempai-ni-rei = Gruß zum Älteren, Fortgeschrittenen	Te	Hand
		Teisho	Handballen, -wurzel Teisho-Uke = Handballenabwehr
Sensei	Lehrer Sensei-ni-rei = Gruß zum Lehrer	Tekko	„Eisenfaust“, Schlagring
		Tekubi	Handgelenk Tekubi-Kake-Uke = Hakenabwehr mit der Handwurzel
Seoi	Schulter, Rücken		
Shiai	Wettkampf		
Shihan	ehrwürdiger großer Lehrer (9./ 10. Dan, Hanshi)	Tessen	Fächer
Shiko-Dachi	Hockstellung, ähnlich Kiba-Dachi, aber Füße nach außen gedreht	Timpe	Schild
Shime/ Jime	würgen, strangulieren Shime-Waza = Würge-techniken	To	Tang-Dynastie, China Tode/ Tote = China-Hand (alt-okinawanische Kampfkunst)
Shinai	Bambusschwert	Toku	Sonder-, besonders Toku-Mochi = Sondergriff
Shiro	weiß	Tonfa	„Kurbel“, Baton
Shita	unten, nach unten Shita-Uke = Abwehr nach unten	Tobi	Sprung Ryo-Tobi-No-Kamae = beidseitige Ausfallstellung
Shizentai	„natürlicher Körper“, natürliche Haltung, Stellung		
Shomen	vorn, die vordere Seite Shomen-ni-rei = Gruß zur Frontseite	Tori	Angreifer
		Tsuka	Schwertgriff Tsukagashira = Griffkopf (Sai)
Shomen-Uchi	Schlag nach vorn	Tsukami	greifen Tsukami-Uke = Greifabwehr
Shu	Hand Shuto = Schwerthand Shuto-Uchi = Handkanten-schlag Shuto-Uke = Handkanten-abwehr	Tsuki	Stoß, Faust
		Tsume	(Finger-)Nagel, Krallen, Spitze der Saiabfanggabeln
Soko	Erde, Boden Sokomen = Bodenseite (Tonfa)	Uchi	innen, Innenseite Uchi-Uke = Abwehr nach Innen (Kobudo!)
Soto	außen, Außenseite	Uke	Schlag Abwehr, Verteidiger

Ura	Rückseite Uraken = Fastrücken	Yoriashi	Vorwärtsgleiten, Gleitschritt Vordere Fuß bewegt sich zuerst
Ura-Tsuki = umgekehrter Fauststoß, Aufwärtshaken		Yubi	Finger
Ushiro	Rückseite, hinten Ushiro-Geri = Fußstoß nach h.	Zanshin	Aufmerksamkeit (über die Handlung hinaus)
Waza	Technik, Fähigkeit	Zen	ganz, vollständig vor, vorne, früher Zen-Atama = vorderes Haupt (Tonfaende) Versenkung (Meditationsform)
Yame	„Aufhören!“, aufhören, beenden	Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung (Gewicht zu 60% auf dem vorderen Bein)
Yoi	Vorbereitung, Bereitschaft		
Yoko	seitlich, Seite Yoko-Geri = Fußstoß zur Seite Yoko-no-Kamae = Seitwärts- Stellung		
Yoku	Abfanggabel (Sai)		

* Manchmal wird der zuerst Angreifende als Uke bezeichnet und der Konternde als Tori



2) Literaturverzeichnis:

1. Demura, F.: Sai – Karate-Waffe zur Selbstverteidigung
Falken-Verlag, 1979
2. Basile, A.: Sai –Verteidigung mit der Waffe
Verlag Weinmann, 1977
3. Dolin, A.: Kempo – Die Kunst des Kampfes
Komet Verlag
4. Schönberger, G.: Kobudo – Traditionelle Waffenkunst aus dem fernen Osten
DEE Verlag A. Schönberger, 1992
5. Schulz, A.: Shuriken, Tonfa, Sai; Stockfechten und andere bewaffnete
Kampfsportarten aus Fernost
Falken-Verlag 1977
6. Oshiro, T.,
Haff, William H.: The Stories and Practice of the Okinawan Sai
(www.oshirodojo.com/kobudo_sai.html)
7. Stiebler, G.: Okinawa Kobudo Serie, Sai B3-1a, B3-1b, B3-1d
Erich W. Hüggenberg, YONG-Verein Bocholt e. V.
8. Inoue, M.: Ancient Martial Arts of the Ryûkyû Islands,
Band 1: Bo, Sai, Tonfa und Nunchaku
Seitoshia Co. Ltd. 1987
9. Inoue, M.: Ryûkyû Kobujutsu,
Band 1-3, japanisch
Übersetzung der Kata-Beschreibung durch M. Rapp
10. Bishop, M.: Zen Kobudo
Charles E. Tuttle Company Inc., 1996, 1997
11. Lind, W.: Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon
Sportverlag Berlin, 1996
12. Seibert, R.: Sai-Mochi
Kobudo-Zentrum-Waldböckelheim,
o. A.
13. Habersetzer, R.: Kobudo 1 – Bo und Sai
Palisander Verlag Chemnitz
Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage November 2006
14. Pelny, F.: Ryûkyû Kobudo Tesshinkan, Bd.1 und 2
Books on Demand GmbH, Norderstedt 2007, 2009
(Ergänzt durch mündliche Unterweisungen von
Sensei H. Tamayose)
15. Bishop, M.: Okinawan Weaponry
Way Publications, Sussex, England, 2009