

SAI Comprehensiv-Kumite

BO

SAI

1. jodan kamae

- a) wie fließende form
jodan uchi / (kreuzschritt zurück)
nakkai uke / tsuki / (zurück)
jodan kamae / jodan uchi
kaeshi uchi mit soto uke blocken
schritt zurück in waki kamae

links vorne

- b) wie fließende form
hirake uke / jodan uchi
gedan uke (auf einen bein)
soto uke / kaeshi uchi
nach kaeshi uchi sofort bo
kontrollieren / wenn bo
zurück geht mit schritt folgen
und kontrolle

zanshin

2. jodan kamae

- a) yoko jodan uchi / yoko uchi
- c) zurück in jodan kamae und
mit jodan uchi nach vorne gehen

links vorne

- b) kreuzschritt nach vorne mit beiden
armen blocken / zurück soto uke
- d) links nach vorne und abknien / hoch
mit kaeshi uchi auf handgelenk / links
vorgehen und kontrolle

zanshin

3. chudan kamae

- a) yoko uchi jodan / jodan uchi
mae de tsuki
- c) kreuzschritt zurück / zurück

links vorne

- b) schritt zurück u. rechts uchi uke
schritt zurück u. rechts gyaku soto uke
rechts mit kreuzschritt nach vorne
gyaku gedan uke / makotoshi / links
vorwärts m. gyaku tsuki lang (spitze)
- d) rechts vorwärts m. gedan barai / gyaku
tsuki / schritt links blockieren u. bedrohen

zanshin

4. chudan kamae

- a) mae de tsuki
- c) kreuzschritt zurück / zurück /
kreuzschritt mae de tsuki vorwärts

links vorne , rechte sai an der spitze

- b) rechts kreuzschritt m. gyaku gedan uke /
einhaken / makiotoshi / links vorwärts m.
gyaku tsuki lang (griff ist vorne)
- d) sai wieder richtig in der hand
rechts vor erster schlag / links vor zweiter
schlag (rechte hand wie liegender achter)
links gyaku gedan uke / makiotoshi /
rechte hand unterstützt denn wurf
mit recht über das gesicht schlagen
schrittwechsel rechts gyaku tsuki chudan
u. bedrohen

zanshin

5. jodan kamae

- a) jodan uchi / jodan yoko uchi /
jodan uchi tief nach unten schlagen

rechts vorne

- b) schritt zurück uchi uke / schritt zurück
uchi uke / nach vorne juji uke bo mit nach
unten nehmen (wenn bo hochzieht)
werfen über kopf (links kontrolliert bo ,
rechts schlägt jodan uchi) schrittweches
bedrohen

zanshin