



# Geki-Sai-Dai Anwendung

---

**Angreifer** und **Verteidiger** beginnen in der Yoi Position

1.       **A: Schritt vorwärts mit linkem Bein in Sanchin Dachi und Schlag auf das Kinn**  
V: Schritt zurück mit rechtem Bein in Sanchin Dachi und abwehren mit Age Uke
2.       V: Schritt vorwärts mit rechtem Bein in Sanchin Dachi und Schlag auf das Kinn  
A: Schritt zurück mit linkem Bein in Sanchin Dachi und abwehren mit Age Uke
3.       **A: Schritt vorwärts mit linkem Bein in Shiko Dachi 45° und Schlag auf die zweitunterste Rippe**  
V: Schritt zurück mit rechtem Bein in Shiko Dachi 45° und abwehren mit Gedan Barrai
- 4.-6.     Das Gleiche wie 1-3 jedoch mit dem anderen Bein
7.       **A: Schritt vorwärts mit linkem Bein in Sanchin Dachi und Schlag auf die Brust**  
V: Schritt zurück mit rechtem Bein in Sanchin Dachi und abwehren mit Chudan Uke
8.       **A: Schritt vorwärts mit rechtem Bein in Sanchin Dachi und Schlag auf die Brust**  
V: Schritt zurück mit linkem Bein in Sanchin Dachi und abwehren mit Chudan Uke
9.       V: Mae Geri mit linkem Bein und Schritt vorwärts in Zenkutsu Dachi und Empi Uchi mit linkem Ellbogen  
A: Schritt zurück mit rechtem Bein und abwehren links mit Teisho Gedan- und Teisho Chudan Uke
10.      V: Uraken mit linker Hand  
A: Koken Uke mit linker Hand  
A: Reverse Punch auf die Brust mit rechter Faust  
V: Gedan Barrai links  
V: Reverse Punch auf die Brust mit rechter Faust (Kiai)  
A: Soto Uke mit linkem Arm während dem Drehen in Shiko Dachi 45 °
11.      V: Ashi Barrai mit rechtem Fuss, Schritt vorwärts in Heiko Dachi seitwärts und Schlag mit Reverse Shuto Uchi mit rechter Hand  
A: Schritt zurück mit linkem Vorderbein in Heiko Dachi seitwärts und abwehren mit Ude Uke mit rechter Hand
12.      **A: Schritt vorwärts mit linkem Bein in Sanchin Dachi und Schlag auf die Brust**  
V: Schritt zurück mit rechtem Bein in Sanchin Dachi und abwehren mit Chudan Uke
- 13.-15.   Das Gleiche wie 9-11 jedoch mit dem anderen Bein
16.      **A: Schritt vorwärts mit rechtem Bein in Zenkutsu Dachi und Schlag auf die Brust**  
V: Ausweichen nach links in Zenkutsu Dachi ohne abzuwehren und gleichzeitiger Doppelschlag
17.      **A: Vorderbein etwas nach rechts verschieben und Reverse Punch mit linker Hand**  
V: Mit einem Beinwechsel nach rechts ausweichen in Zenkutsu Dachi, abwehren mit Chudan Uke und gleichzeitiger Doppelschlag
18.      Schritt zurück in Yamae Position