



Saifa Anwendung

1. **A: Aufdringlich etwas zu nahe kommen**
V: Zurückweichen, Arme heben
A: Arm greifen, nach unten bringen, Beinwechsel und mit zweiter Hand nachfassen
V: Ausbrechen
A: Schlag auf die Brust
V: Abwehren mit Taisho Uke und Uraken

2. **A: Gi auf Brusthöhe fassen und Rundschlag**
V: Schlag abwehren und schlag auf Ellbogenbeuge – Knie Kick und Mae-Geri

3. **A: Gi auf Brusthöhe mit beiden Händen fassen**
V: Handkantenschlag mit Innenseite hinter dem Kopf – beidseitiger Handballenschlag in Ellbogenbeuge – Doppelschlag mit Handballen auf die Brust – Kopf packen, drehen, herunter ziehen und Faustschlag auf die Schläfe

4. **A: Schulter fassen von der Seite und Rundschlag aufs Gesicht**
V: Drehen mit Schritt – Abwehren mit beiden Händen und Doppelschlag auf Rippen – Fussgelenk halten, am Knie stossen und werfen

5. **A: Einhändiges Stossen von vorne – Gi mit anderer Hand an Schulter greifen und Rundschlag aufs Gesicht**
V: Rund abwehren – Hebel unter beiden Armen und Ura-Zuki

6. **A: Umarmen von hinten**
V: Schlag in Geschlechtsteile/Leiste
A: Hand fassen
V: Drehen – Arm heben und Hammerschlag mit der Faust, fassen, zurück ziehen und Ura-Zuki – Schritt nach vorn in Sanchin und Reverse Bizeps Schlag an Nackenseite

7. **A: Reverse Shuto Uchi**
V: Ausweichen und abwehren durch Anheben des Arms, drehen und werfen

8. **A: Umarmen von vorne**
V: Schlag in Geschlechtsteile/Leiste
A: Hand fassen
V: Mawashi-Uke und Schlag auf Ellbogen oder Schläfe