



## Jo-Suburi 1

	<b>Ausführung</b>	<b>Kamae</b>
<i>Rahmen</i>	<i>Gruß: Verbeugung</i> <i>Ansage: Jo-Suburi-ichi</i>	<i>Shizentai</i>
	1. Choku-chudan-tsuki	<i>Hidari-kamae</i>
	2. Kaeshi-chudan-tsuki	-  -
	3. Ushiro-chudan-tsuki	-  -
	4. Hasso-gaeshi Mae-jodan-tsuki	<i>Migi-chudan-no-kamae</i>
	5. Hasso-gaeshi Ushiro-jodan-tsuki	-  -
	6. Choku-chudan-tsuki	<i>Migi-kamae</i>
	7. Kaeshi-chudan-tsuki	-  -
	8. Ushiro-chudan-tsuki	-  -
	9. Hasso-gaeshi Mae-jodan-tsuki	<i>Hidari-chudan-no-kamae</i>
	10. Hasso-gaeshi Ushiro-jodan-tsuki	-  -
<i>Rahmen</i>	<b>Verbeugung</b>	<i>Shizentai</i>

Bemerkung: Jede Form jeweils dreimal ausführen.



## Jo-Suburi 1 (mit Hinweisen zur Ausführung)

Rahmen

*Gruß: Verbeugung*

*Shizentai*

*(Jo in der linken Hand unter der Achsel)*

*Ansage: Jo-Suburi-ichi*

1. **Choku-chudan-tsuki**  
Hidari-kamae  
(Linkes Bein ist vorgesetzt.  
Davor steht der Jo und wird mit  
der linken Hand gehalten.)  
*Gerader, waagrechter Stoß.  
Das untere Ende des Jo nach hinten heben und mit der rechten Hand  
empfangen. Geraden, waagrechten Stoß nach vorn ausführen, dabei  
zeigen beide Daumen nach vorn. Der linke Fuß macht einen  
Ausfallschritt nach vorn und der rechte Fuß wird leicht nachgezogen.  
Beim Zurückkommen fängt man mit dem rechten Fuß an.  
Am Ende jeweils wieder souveräne aufrechte Haltung einnehmen.*
2. **Kaeshi-chudan-tsuki**  
Hidari-kamae  
*Wendend stoßen.  
"kaesu" heißt "wenden". Mit der rechten Hand greift man den oberen  
Teil des Jo von links, und während man den Jo rechtsherum "wendet",  
erfolgt der Stoß. Die Daumen zeigen hierbei zueinander.*
3. **Ushiro-chudan-tsuki**  
Hidari-kamae  
*Gerader, waagrechter Stoß nach links hinten.  
Den oberen Teil des Jo mit der rechten Hand von rechts greifen und  
den unteren Teil nach links hinten heben (beide Daumen zeigen nach  
vorn. Beim Stoß den linken Fuß nach hinten verlagern.*
4. **Hasso-gaeshi**  
**Mae-jodan-tsuki**  
Migi-chudan-no-kamae  
(Haltung wie mit dem Schwert)  
***Hasso-gaeshi:** Die rechte Hand rutscht bis zum vorderen Viertel, die  
linke Hand gibt dem Jo Schwung nach vorn, damit er in Form einer  
liegenden 8 nach rechts hinten schwingt und lässt los. Dabei das  
rechte Bein zurücksetzen. In dem Augenblick, in dem das Jo-Ende  
senkrecht nach oben zeigt, fasst die linke Hand die Jo-Spitze - in  
Brusthöhe. Die Daumen zeigen jetzt zueinander. Griffwechsel mit der  
rechten Hand (beide Daumen zeigen jetzt nach oben).  
  
**Mae-jodan-tsuki:** Die rechte Hand rutscht zum Jo-Ende, d. h. nach  
oben. Gerader, waagrechter Stoß in Kinnhöhe nach vorn, beide  
Daumen weisen von der Stoßrichtung weg. Danach wendet man den  
Jo, indem man die linke Hand zu sich und die rechte Hand – Jo nach  
oben und vorn schiebend – nach vorn führt. Währenddessen erfolgt  
ein Schrittwechsel auf der Stelle, so dass man am Ende wieder zu  
Chudan no Kamae gelangt.*
5. **Hasso-gaeshi**  
**Ushiro-jodan-tsuki**  
Migi-chudan-no-kamae  
***Hasso-gaeshi** (wie bei 4)  
**Ushiro-jodan-tsuki:** Jo nach vorn kippen, dabei mit der linken Hand  
zum Jo-Ende gleiten, d. h. nach vorn. Gerader, waagrechter Stoß in  
Brusthöhe nach hinten, beide Daumen weisen von der Stoßrichtung  
weg. Danach führt man den Jo, ohne ihn zu wenden gerade nach  
vorn. Dabei gleitet die linke Hand vom vorderen zum hinteren Jo-  
Ende Durch gleichzeitigen Schritt rechts vor steht man wieder in  
Chudan no Kamae.*

1. - 5. *Nochmals, jetzt links und rechts vertauschen!*

Rahmen

**Verbeugung**

*Shizentai*



## Jo-Suburi 2

	<b>Ausführung</b>	<b>Kamae</b>
<i>Rahmen</i>	<i>Gruß: Verbeugung</i> <i>Ansage: Jo-Suburi-ni</i>	<i>Shizentai</i>
	1. Mae-tsuki-uchi-age	<i>Hidari-kamae</i>
	2. Mae-tsuki-gedan-gaeshi	-  -
	3. Renzoku-yokomen-uchi	-  -
	4. Jodan-uke-men-uchi	-  -
	5. Katate-toma-uchi	-  -
	6. Mae-tsuki-uchi-age	<i>Migi-kamae</i>
	7. Mae-tsuki-gedan-gaeshi	-  -
	8. Renzoku-yokomen-uchi	-  -
	9. Jodan-uke-men-uchi	-  -
	10. Katate-toma-uchi	-  -
<i>Rahmen</i>	<b>Verbeugung</b>	<i>Shizentai</i>

Bemerkung: Jede Form jeweils zweimal ausführen.



## Jo-Suburi 2 (mit Hinweisen zur Ausführung)

Gruß: **Verbeugung** *Shizentai*  
(Jo in der linken Hand unter der Achsel)

Ansage: **Jo-Suburi-ni**

1. **Mae-tsuki-uchi-age**  
Hidari-kamae
  - **Jo aufnehmen1:** Während die rechte Hand das obere Ende des Jo von links ergreift, greift die linke Hand um, so dass schließlich beide Daumen nach oben/vorn zeigen. Der Jo ist waagrecht nach vorn gerichtet.
  - **Mae-tsuki**, danach schräg nach rechts hinten zurückweichen, den Jo als Schutz über den Kopf halten. Die Spitze weist weiterhin nach vorn.
  - Einen Schritt mit rechts nach vorn gehen. Das Jo-Ende in der rechten Hand beschreibt gleichzeitig einen nach oben offenem Halbkreis. (**Uchi-age** = Schlag gegen das Kinn.)
  - Rechten Fuß wieder zurücksetzen und Ausgangsstellung einnehmen.
2. **Mae-tsuki-gedan-gaeshi**  
Hidari-kamae
  - **Jo aufnehmen 1**
  - **Mae-tsuki**, danach schräg nach rechts hinten zurückweichend ushiro-gedan-tsuki.
  - Ein Schritt rechts nach vorn. Das Jo-Ende in der rechten Hand beschreibt gleichzeitig einen nach innen offenem Halbkreis. (**gedan-gaeshi**: Schlag gegen das Knie.)
  - Rechten Fuß zurücksetzen und Ausgangsstellung einnehmen.
3. **Renzoku-yokomen-uchi**  
Hidari-kamae
  - **Jo aufnehmen 1**
  - Ansatz zu Mae-tsuki, dann aber den Jo weiter nach oben führen. In Kopfhöhe tauschen die Hände ihre Positionen, während die Jo-Spitze links um den Körper kreist. Schritt rechts vor und **Migi-Yokomen-uchi**.
  - Schritt links vor und **Hidari-Yokomen-uchi**. Diesmal kein Griffwechsel. (Wie beim Schwert ist die linke Hand jeweils am "Griffende".)
  - In zwei Schritten zurücktretend wird der Jo vor dem Körper senkrecht gehalten als Schutz (Uke) gegen einen horizontalen Hieb. Jo absetzen.
4. **Jodan-uke-men-uchi**  
Hidari-kamae
  - **Jo aufnehmen 2:** Die linke Hand greift diesmal nicht um, sondern wird nach unten geführt, während die rechte Hand von links den oberen Teil des Jo greift.
  - **Jodan-uke:** Einen Schritt rechts nach vorn und dabei Jo über Kopfhöhe waagrecht vor den Kopf heben und sofort mit der rechten Jo-Seite das linke Men des Uke schlagen und anschließend einen Schritt mit links vor und das rechte Men des Uke schlagen.
  - In zwei Schritten zurücktretend wird der Jo mit einer Ruderbewegung zurückgeführt und senkrecht vor dem Körper gehalten, als Schutz (Uke) gegen einen horizontalen Hieb. Schließlich wird der Jo zu Boden geführt. Dazu Griffwechsel mit der oberen, linken Hand, sodass beide Daumen nach oben zeigen. Beim Absetzen fungiert die untere (die rechte) Hand wie ein Kanal, zur Stabilisierung der Bewegung.
5. **Katate-toma-uchi**  
Hidari-kamae
  - **Jo aufnehmen 2** (wie bei 4)
  - **Weiter, einhändiger Schlag:** Schräg nach rechts hinten zurückweichen. Die rechte Hand zieht den Jo nach hinten oben und führt ihn in einem weiten Kreis zu einem Schlag von rechts oben nach links unten. Dabei einen Schritt rechts vor gehen.
  - Die linke Hand fängt den Jo an der Hüfte ab, d. h. in der Nähe der rechten Hand.
  - Den rechten Fuß nach hinten zurückziehen. Dabei den Jo nach vorn führen. Dazu gleitet die linke Hand zum letzten Viertel des Jo.
  - Den Jo senkrecht nach unten absetzend wieder die Ausgangsstellung einnehmen. Hierzu wieder wie bei 4. zunächst Griffwechsel mit der linken Hand.

- 1. - 5. nochmals, jetzt aus Migi-kamae - rechts und links vertauschen!

**Verbeugung** *Shizentai*