



Jo-Kata

Gruß: Verbeugung *HIDARI-HANMI, Jo nur mit der linken Hand haltend vor dem linken Fuß senkrecht auf den Boden stellen*

Ansage: Jo-Kata

1. KAESHI-TSUKI: gerader Stoß nach vorn.
2. JO über den Kopf führen und horizontal halten.
3. YOKOMEN-UCHI: JO über dem Kopf im Uhrzeigersinn drehend nach links unten schlagen (dabei umgreifen, rechter Fuß nach vorn).
4. Mit der rechten Hand JO umgreifen und um 180° drehen (die Drehung mit linker Hand stoppen).
5. USHIRO-CHUDAN-TSUKI: Die rechte Hand zur JO-Spitze gleiten lassen und gerade nach hinten stoßen.
6. GEDAN-GAESHI: JO zum Knieschlag führen (linken Fuß nach vorn setzen).
7. Mit leichtem Rückwärtsschritt JO auf der rechten Seite senkrecht halten.
8. Mit der linken Hand JO nach vorn drehen und unter der rechten Achsel halten, mit der rechten Hand JO von unten greifen (JO-Spitze vorn unten).
9. Die linke Hand nach vorn führen, JO von oben greifen und mit einem Vorwärtsschritt rechts JO zum Knieschlag führen.
10. SHOMEN-UCHI nach Linksdrehung um 180° (rechte Hand umgreifen, rechten Fuß nach vorn).
11. Mit der rechten Hand JO um 180° drehen (wie bei Nr. 4), dabei links schräg nach hinten schauen.
12. Wieder nach vorn schauen, gerader Stoß nach vorn.
13. Mit der rechten Hand JO zweimal vorn seitlich kreisen lassen (wie eine Acht).
14. Am Ende dieser Drehung mit der linken Hand die JO-Spitze greifen und auf dem rechten Bein linksherum um 180° drehen und JO nach vorn stoßen.

JO-KATA-SHINKI



15. Mit dem rechten Fuß großen Schritt nach hinten, dabei JO auf der rechten Seite senkrecht halten (wie bei Nr. 7 mit rechter Hand oben).
16. JO nach vorn drehen, dabei mit der rechten Achsel und der rechten Hand halten (ähnlich wie Nr. 8).
17. JO vorn mit der rechten Hand zur Senkrechtlage führen und auch mit der linken Hand halten.
18. USHIRO-CHUDAN-TSUKI: Horizontaler Stoß rechts nach hinten.
19. Linksdrehung um 180° mit schrägem Schlag nach oben (rechten Fuß nach vorn setzen).
20. Mit rechtem Fuß zurücktreten und JO horizontal vorn über dem Kopf halten.
21. JODAN-UKE-MEN-UCHI: Mit der linken Hand kurzer horizontaler Seitenschlag.
22. Schlag nach links vorn unten (JO groß über den Kopf führen, rechter Fuß nach vorn).
23. JO-Spitze nach hinten führen und auf den Boden stellen.
24. Horizontales ATEMI mit der rechten Hand.
25. Die linke Hand nach unten gleiten lassen, mit der rechten Hand den oberen Teil des JO greifen.
26. Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn, schräger Schlag nach vorn oben.
27. JO über dem Kopf halten (wie Nr. 2).
28. Nur mit der rechten Hand JO linksherum weit ausholend führen, auf dem linken Bein um 360° drehen und JO mit der linken Hand fangen.
29. Horizontaler Stoß nach vorn.
30. JO an der rechten Seite des Körpers linksherum 3¼-mal drehen und senkrecht halten (am Ende ist die linke Hand unten).
31. Die rechte Hand nach oben führen, JO umgreifen und auf den Boden führen.

Verbeugung

Shizentai