



Jo-Suburi-2

	Ausführung	Kamae
<i>Rahmen</i>	Gruß: Verbeugung Ansage: Jo-Suburi-ni	<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. Toma-katate-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. Toma-katate-uchi	-//-
<i>Rahmen</i>	Verbeugung	<i>Shizentai</i>

Bemerkung: Jede Form jeweils dreimal ausführen.



Jo-Suburi-2 (mit Hinweisen zur Ausführung)

Gruß: Verbeugung	<i>Shizentai</i> (Jo in der linken Hand unter der Achsel)
Ansage: Jo-Suburi-ni	
1. Mae-tsuki-uchi-age Hidari-kamae	<ul style="list-style-type: none"> • 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/vorne zeigen. Der Jo ist waagrecht nach vorne gerichtet. • Mae -tsuki, danach schräg nach rechts hinten zurückweichen, den Jo als Schutz über den Kopf halten. Die Spitze weist weiterhin nach vorne. • Einen Schritt mit rechts nach vorne gehen. Das Jo-Ende in der rechten Hand beschreibt gleichzeitig einen nach oben offenen Halbkreis. (Uchi-age = Schlag gegen das Kinn.) • Rechten Fuß wieder zurücksetzen und Ausgangsstellung einnehmen.
2. Mae-tsuki-gedan-gaeshi Hidari-kamae	<ul style="list-style-type: none"> • Jo aufnehmen1 • Mae -tsuki, danach schräg nach rechts hinten zurückweichend ushiro-gedan-tsuki. • Ein Schritt rechts nach vorne. Das Jo-Ende in der rechten Hand beschreibt gleichzeitig einen nach innen offenen Halbkreis. (gedan-gaeshi: Schlag gegen das Knie.) • Rechten Fuß zurücksetzen und Ausgangsstellung einnehmen.
3. Renzoku-yokomen-uchi Hidari-kamae	<ul style="list-style-type: none"> • Jo aufnehmen1 • 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 das Jo vor dem Körper senkrecht gehalten als Schutz (Uke) gegen einen horizontalen Hieb. Jo absetzen.
4. Jodan-uke-men-uchi Hidari-kamae	<ul style="list-style-type: none"> • Jo aufnehmen2: 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 vorne 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 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. Toma-katate-uchi Hidari-kamae	<ul style="list-style-type: none"> • Jo aufnehmen2 (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 vorne 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	<i>Shizentai</i>
-------------------	------------------