

JO-Suburi nach Saito-Sensei

Nr.:	Suburi	Beschreibung
1	Choku Tsuki	Jo am Boden, aufheben, Stoß nach vorne
2	Gaeshi Tsuki	Jo am Boden, verkehrt greifen, Stoß nach vorne
3	Ushiro Tsuki	Jo am Boden, Stoß nach links hinten
4	Tsuki Gedan Gaeshi	Wie 1. + rechts Jo nach hinten, Knieschlag vorne
5	Tsuki Jodan Gaeshi Uchi	Wie 1. + rechts mit Jo decken, Yokomen Uchi
6	Shomen Uchi Uchikomi	Jo wie Bokken halten (6-10), Shomen Uchi
7	Renoku Uchikomi	Shomen Uchi + Yokomen Uchi
8	Men Uchi Gedan Gaeshi	Shomen Uchi + links Jo nach hinten, Knieschlag
9	Men Uchi Ushiro Tsuki	Shomen Uchi + Ushiro Tsuki (auf Kehle - Jodan) links
10	Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki	Yokomen Uchi (von links nach rechts) + Ushiro Tsuki rechts
11	Katate Gedan Gaeshi	Jo am Boden, gleitet rechts nach hinten, gleichzeitig Schritt nach rechts hinten, rechte Hnd faßt, langer Schlag von rechts unten nach links oben, Schritt nach vorne (rechts) flache Hand fängt ab
12	Katate To'o Mawashi	Jo am Boden, Schritt nach rechts hinten, Deckung, Jo hinter dem Kopf vorbei, langer Schlag von rechts oben nach links unten
13	Katate Hachi noji Gaeshi	Jo am Boden + 8er Schlag
14	Hasso Gaeshi Uchi	Jo wie Bokken halten (14-18), 8er Schlag, Shomen Uchi
15	Hasso Gaeshi Tsuki	8er Schlag, Tsuki Jodan nach vorne
16	Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki	8er Schlag, Tsuki Chudan nach hinten, über Ellenbogen
17	Hasso Gaeshi Ushiro Uchi	8er Schlag, Ushiro yokomen Uchi Gedan
18	Hasso Gaeshi Ushiro Baraji	8er Schlag, Rundumschlag nach unten
19	Hidari Nagare Gaeshi Uchi	Jo wie Bokken, Shomen Uchi, Drehung 180° nach links + Deckung Yokomen Uchi
20	Migi Nagare Gaeshi Tsuki	Jo in Händen rechts, Tsuki, Drehung 180° nach rechts + Deckung Tsuki

Erstellt von Christoph Stöbich
und Martin Poberer