



Jo-Suburi-1

	Ausführung	Kamae
<i>Rahmen</i>	Gruß: Verbeugung Ansage: Jo-Suburi-ichi	<i>Shizentai</i>
	1. Choku-tsuki	<i>Hidari-kamae</i>
	2. Kaeshi-tsuki	-//-
	3. Ushiro-tsuki	-//-
	4. Hasso-gaeshi Mae-tsuki	<i>Migi-chudan-no-kamae</i>
	5. Hasso-gaeshi Ushiro-tsuki	-//-
	6. Choku-tsuki	<i>Migi-kamae</i>
	7. Kaeshi-tsuki	-//-
	8. Ushiro-tsuki	-//-
	9. Hasso-gaeshi Mae-tsuki	<i>Hidari-chudan-no-kamae</i>
	10. Hasso-gaeshi Ushiro-tsuki	-//-
<i>Rahmen</i>	Verbeugung	<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-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 vorne ausführen, dabei
zeigen beide Daumen nach vorne. Der linke Fuß macht einen
Ausfallschritt nach vorne 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-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 rechtsrum "wendet",
erfolgt der Stoß. Die Daumen zeigen hierbei zueinander.*
3. **Ushiro-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
vorne). Beim Stoß den linken Fuß nach hinten verlagern.*
4. **Hasso-gaeshi-mae-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 vorne, damit er in Form einer
liegenden 8 nach rechts hinten schwingt und läßt los. Dabei das
rechte Bein zurück setzen. 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-tsuki: Die rechte Hand rutscht zum Jo-Ende, d. h. nach oben.
Gerader, waagrechter Stoß in Kinnhöhe nach vorne, 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
vorne schiebend – nach vorne führt. Während dessen erfolgt ein
Schrittwechsel auf der Stelle, so dass man am Ende wieder zu Chudan
no Kamae gelangt.*
5. **Hasso-gaeshi-ushiro-tsuki**
Migi-chudan-no-kamae
***Hasso-gaeshi** (wie bei 4)
Ushiro-tsuki: Jo nach vorne kippen, dabei mit der linken Hand zum
Jo-Ende gleiten, d. h. nach vorne. 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
vorne. 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*