

KATA - JO - K. ASAI

Postoj **Hidari hanmi**

- 1, **Tsuki** na bradu - úchop JO, pravá ruka uchopí JO na konci
Nohy: přísun zadní nohy
- 2, **Uke nagashi** (ruce nad hlavou) - obloukovitý kryt
Nohy: mae ashi tenchin
- 3, **Tsuki** na bradu
Nohy: okuri ashi
- 4, **Uke nagashi** (ruce nad hlavou) - obloukovitý kryt
Nohy: mae ashi tenchin
- 5, **Shomen** - pravá ruka k levé, přehmat (otočení JO v rukách, levá sjede na konec JO)
Nohy: výměna hanmi (pravá noha k levé a levá dozadu) – **migi hanmi**
- 6, **Gyaku Yokomen** - JO obloukem kolem hlavy
Nohy: výměna hanmi – **hidari hanmi**
- 7, **Obloukovitý kryt** - JO před tělem (JO kata M. Ikeda poz. č.12)
Nohy: kaiten – **migi hanmi**
- 8, **Tsuki** na bradu - stažení JO do centra
Nohy:
- 9, **Gyaku Yokomen** - JO obloukem kolem hlavy
Nohy: výměna hanmi – **hidari hanmi**
- 10, **Shomen** - JO obloukem kolem hlavy
Nohy: výměna hanmi – **migi hanmi**
- 11, **Ushiro Tsuki** na bradu - pravá ruka na konec JO
Nohy: Úder sledujeme pohledem
- 12, **Tsuki** na bradu - Přehmat (pravá ruka pustí JO – se otočí v levé a pravá uchopí konec JO)
Nohy: kaiten - **hidari hanmi**
- 13, **Uke nagashi** (ruce nad hlavou) - obloukovitý kryt
Nohy: mae ashi tenchin
- 14, **Shomen** - přehmat JO
Nohy: výměna hanmi – **migi hanmi**
- 15, **Ushiro Tsuki** na břicho - pravá ruka na konec JO
Nohy: mae ashi tenchin
- 16, **Gedan gaeshi** - obloukovitý úder JO směr na koleno
Nohy: ushiro ashi irimi (irimi) - **hidari hanmi**
- 17, **Tsuki** na hrudník - přehmat (otočení JO v levé ruce)
Nohy:
- 18, **Uke nagashi** (ruce nad hlavou) - obloukovitý kryt
Nohy: mae ashi tenchin
- 19, **Katate tomi uchi** (úder velký oblouk dopředu a levá ruka chytá JO nadhmatem)
Nohy: výměna hanmi – **migi hanmi**
- 20, **Úder obloukem na hlavu** - změna pravé ruky podhmat
Nohy: irimi – **hidari hanmi**
- 21, **Ura Tsuki** v úrovni brady - stažení JO
Nohy:
- 22, **Tsuki** na bradu - ruce dolu, přehmat (otočení JO v levé ruce)
Nohy: stažení zadní nohy
- 23, **Uke nagashi** (ruce nad hlavou) - obloukovitý kryt
Nohy: mae ashi tenchin
- 24, **Shomen** - přehmat JO
Nohy: výměna hanmi – **migi hanmi**
- 25, **Gyaku Yokomen** - JO obloukem kolem hlavy
Nohy: Výměna hanmi – **hidari hanmi** a JO kolmo na zem

