

Kata Ju San (JO 13)

Postoj:	hidari hanmi	JO kolmo na podlaze
1,	Maeashi irimi	_ Uchopí JO a tsuki (chudan)
2,	Maeashi tenchin, irimi	_ JO nad hlavu, přehmat, Yokomen (JO na bradu)
3,	Maeashi tenchin	_ JO uke nagashi
4,	Maeashi irimi	_ JO dolu a tsuki
5,	Irimi tenkan (malý)	_ Haso gaeshi uchi (prava ruka drží JO - gyaku)
6,	Irimi	_ JO v nápřahu (haso vyše), Yokomen (JO na bradu)
7,	Tenkan	_ Hikiotoshi (srazit JO k levému rameni - hidari haso)
8,	Maeashi irimi	_ JO mírně dolu a tsuki
9,	Stáhnout přední nohu - tenchin	_ JO směřuje dolů podél těla - gyaku haso hidari
10,	Irimi tenkan	_ Maeotoshi (srazit JO)
11,	Levá noha dopředu	_ JO v úrovni ramen - uratsuki (na hrud')
12,	Levá noha dozadu - stažení	_ JO se otočí v levé ruce, pravá uchopí konec - úder
13,	Maeashi irimi	_ JO v úrovni pasu - tsuki
