

# JO - BOKEN

M. IKEDA

B. CALOZ

S. NISHIO

## JAJDO - NISHIO

1, Kata - Postoj tachi : 1, - levá noha krok , pravá noha krok vpřed , uchopíme SAJU levou rukou , levá noha krok vpřed a zároveň SAJU vytočíme tak , aby ostří JAJ směřovalo vně . Pravá noha krok vpřed , JAJ provede vodorovný sek ve výši srdce a levá noha zaujme pozici ( trochu vzad a na přední části chodidla ) . Levá noha krok vpřed , pravá k levé a nápráh JAJ k hlavě , pravá dopředu a JAJ provede sek šikmo doleva , JAJ je na levé straně , vodorovně , těžiště je snižené pokrčením pravého kolena . Útočnicka jsme přesekli od levého ramena k pravému boku . JAJ - do středu těla , zvedáme těžiště a hrot směřuje na hrdlo útočnicka . ČIBURI ( odsíknutí JAJ od krve ) - JAJ je na pravé straně , ostří vně a JAJ mírně dolů . Zasunutí JAJ - levá ruka vysune SAJU vpřed ( 10cm ) a JAJ oblouk - kontakt se SAJU ( zadní stranou ostří ) , JAJ suneme po zadní straně až je hrot JAJ na začátku SAJE - zasunutí JAJ a levá noha krok vpřed - obě nohy u sebe .

2, Kata - Postoj tachi : 1, - levá noha dlouhý krok , pravá poloviční trochu vpravo a zároveň uchopíme SAJU levou rukou . Levá noha za pravou , vytočíme boky a nápráh pravé ruky s JAJ , ruka u hlavy , ostří JAJ směřuje dozadu . Levá noha dopředu a JAJ provede sek šikmo doprava . JAJ je na pravé straně , vodorovně , těžiště je snižené pokrčením levého kolena . Útočnicka jsme přesekli od pravého ramene k levému boku . JAJ - do středu těla , zvedáme těžiště , levá noha krok vzad a hrot JAJ směřuje na hrdlo útočnicka . ČIBURI a zasunutí JAJ jako u katy 1 .

3, Kata - Postoj tachi : 1, - levá noha dlouhý krok , pravá poloviční , levou rukou uchopíme SAJU a zároveň SAJU vytočíme tak , aby ostří JAJ směřovalo vně . Pravou rukou uchopíme JAJ , provedeme tenkan o 180° , nohy u sebe a JAJ je vysunuté ze SAJE ( špička JAJ je v SAJE ) , levá noha vzad a JAJ vodorovný sek ve výši srdce . Levá noha krok vpřed , pravá k levé a nápráh JAJ k hlavě , pravá dopředu a JAJ provede sek šikmo doleva , JAJ je na levé straně , vodorovně , těžiště je snižené pokrčením pravého kolena . Útočnicka jsme přesekli od levého ramena k pravému boku . JAJ - do středu těla , zvedáme těžiště a hrot JAJ směřuje na hrdlo útočnicka . ČIBURI a zasunutí JAJ jako u 1,2 .

4, Kata - Postoj tachi : 1, - levá noha dlouhý krok , pravá poloviční , levou rukou uchopíme SAJU a zároveň SAJU vytočíme o 180° ( ostří směřuje dolů ) . Pravou rukou uchopíme JAJ , levá noha za pravou , vytočíme boky a nápráh JAJ , pravá ruka u hlavy , levá noha šikmo přes pravou ( vnějšek chodidla levé nohy u pravé ) , JAJ seká zesponu šikmo nahoru , 1, útočnicka přesekneme od pravého boku k levému rameni , JAJ ve výši hlavy , kaiten , JAJ uchopíme i druhou rukou , JAJ provede sek šikmo doleva , JAJ je na levé straně , vodorovně , těžiště je snižené pokrčením pravého kolena . 2, útočnicka jsme přesekli od levého ramene k pravému boku . ČIBURI a zasunutí JAJ jako u 1,2,3 .

5, Kata - Postoj tachi : 1, - levá noha dlouhý krok , pravá poloviční , levou rukou uchopíme SAJU a zároveň SAJU vytočíme o 180° ( ostří směřuje dolů ) . Pravou rukou uchopíme JAJ , levá noha za pravou , vytočíme boky a nápráh JAJ , pravá ruka u hlavy , levá noha - krok vlevo , JAJ seká zesponu šikmo nahoru , na levé straně . 1, útočnicka přesekneme od pravého boku k levému rameni , JAJ ve výši hlavy . Postoj nezměněn , JAJ - horním obloukem na pravou stranu a sek šikmo doleva . 2, útočnicka jsme přesekli od levého ramene k pravému boku , JAJ je vodorovně na pravé straně trochu vpředu . Pravá noha krok vpřed , nápráh JAJ - pravá ruka u hlavy , JAJ uchopíme i druhou rukou , levá noha krok k pravé a zároveň sek - SHOMEN . JAJ je uprostřed těla - vodorovně . 3, útočnicka jsme přesekli shora od hlavy do pasu , levá noha krok vzad , JAJ vodorovný sek na pravou stranu , levá noha krok k pravé , JAJ nápráh - pravá ruka obloukem k hlavě a pokračování v oblouku až dolů na pravou stranu - ČIBURI , zároveň jde pravá noha krok vzad , JAJ je na pravé straně vodorovně , zasunutí a pravá noha krok k levé .