

20 JO SUBURI - Saito

název	postoj	úchop	ashi sabaki	tai sabaki
1, CHOKU TSUKI	_	Hidari hanmi, JO kolmo na podlaze, úchop JO pod drukou (podhmatem), maeashi irimi a tsuki - chudan		
2, KAESHI TSUKI	_	Hidari hanmi, JO kolmo na podlaze, úchop JO nad drukou (nadhmatem), maeashi irimi a tsuki na srdce		
3, USHIRO TSUKI	_	Hidari hanmi, JO kolmo na podlaze, úchop JO nad drukou (podhmatem), JO v úrovni pasu, hikiashi a ushiro tsuki		
4, TSUKI GEDAN GAESHI	_	Hidari hanmi, JO vodorovně, maeashi irimi a tsuki na břicho, levá ruka na konec JO, maeashi tenchin a gyaku haso migi (JO směřuje dolů podél těla - vpravo), irimi a úder obloukem na ukeho koleno		
5, TSUKI JODAN GAESHI UCHI	_	Hidari hanmi, JO vodorovně, maeashi irimi a tsuki na břicho, maeashi tenchin a ruce s JO nad hlavu a přehmat, nápřah JO nahoře za hlavou, irimi a shomen uchi na bradu		
6, SHOMENUCHI UCHIKOMI	_	Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a jodan kamae, irimi a shomen uchi na bradu		
7, RENZOKU UCHIKOMI	_	Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a jodan kamae, irimi a shomen uchi na bradu, nápřah kolem hlavy (pravá strana) irimi a gyaku shomen uchi na bradu		
8, MENUCHI GEDAN GAESHI	_	Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a jodan kamae, irimi a shomen uchi na bradu, pravá ruka na konec JO, maeashi tenchin a gyaku haso hidari (JO směřuje dolů podél těla - vlevo), irimi a úder obloukem na ukeho koleno		
9, MENUCHI USHIRO TSUKI	_	Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a jodan kamae, irimi a shomen uchi na bradu, pravá ruka na konec JO, vytočení těla a ushiro tsuki (ura tsuki ve výši srdce)		
10, GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI	_	Migi hanmi, nápřah kolem hlavy (pravá strana), irimi a gyaku yokomen uchi na hlavu, levá ruka na konec JO, vytočení těla a ushiro tsuki na břicho		
11, KATATE GEDAN GAESHI	_	Hidari hanmi, JO směřuje na bradu, úchop levou rukou konec JO, maeashi tenchin a levá ruka posun k pravé ruce, irimi a JO v pravé ruce - úder gyaku gedan gaeshi (pravou rukou obloukem zdola nahoru - vlevo), JO nahoře - levá ruka chytá JO nadhmatem a dále vlevo, pravá ruka u hlavy (dlaní k hlavě) - nápřah (držení gyaku)		
12, KATATE TOMA UCHI	_	Hidari hanmi, JO směřuje na bradu, ustoupit vlevo šikmo a pravou ruku s JO za hlavu, levá na konci JO ve výši srdce, irimi a úder JO (obloukem), levá ruka chytá JO v úrovni boků - JO na levé straně vzadu (JO vodorovně v úrovni pasu)		
13, KATATE HACHI NO JI GAESHI	_	Hidari hanmi, JO v pravé ruce kolmo na podlaze (na pravé straně), irimi a úder JO (obloukem vlevo a vytočení zápěstí JO nahoru), levou rukou uchopíme JO, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem) - pozice haso		
14, HASSO GAESHI UCHI	_	Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem), nápřah JO (změna držení - podhmatem) - pozice haso (výše nad ramenem), irimi a yokomen uchi na krk		

- 15, HASSO GAESHI TSUKI _ Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem), nápřah JO (změna držení - podhmatem), pravá ruka na konec JO, maeashi irimi a tsuki v úrovni ramen (ura tsuki), (pravá ruka se posune 30cm od konce), stažení přední nohy a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem) - pozice haso
- 16, HASSO GAESHI USHIRO TSUKI _ Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem), nápřah JO (změna držení - podhmatem), pravá ruka (uprostřed JO, změna pozice v lokti) s JO vodorovně (JO pod rukou - dlaní dolů) a zároveň levá ruka uchopí JO na konci podhmatem, vytočení těla, zadní noha dozadu a tsuki na břicho
- 17, HASSO GAESHI USHIRO UCHI _ Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem), nápřah JO (změna držení - podhmatem) - pozice haso (výše nad ramenem), kaiten a sek kesa giri (pravá noha vpředu)
- 18, HASSO GAESHI USHIRO BARAI _ Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a haso gaeshi uchi (pravá ruka drží JO nadhmatem), nápřah JO (změna držení - podhmatem) - pozice haso (výše nad ramenem), tenkan a sek kesa giri - končí na vpravo (úroveň kolena)
- 19, HIDARU NAGARE GAESHI UCHI _ Migi hanmi, JO směřuje na bradu, hikiashi a jodan kamae, irimi a Shomen uchi na hrud', levá ruka uchopí JO nad pravou (uprostřed), kaiten a pozice rukou - jako při ukenagashi, (ruce nad hlavu) levá ruka (nad hlavou) na konec JO - nápřah, irimi a shomen uchi
- 20, MIGI NAGARE GAESHI TSUKI _ Migi hanmi, nápřah kolem hlavy (pravá strana), irimi a gyaku yokomen uchi na bradu, tenkan a levá ruka uchopí JO (uprostřed a zvedne JO jako při ukenagashi), a nápřah na tsuki, maeashi irimi a tsuki

Různé pojmy

ÚCHOP - podhmatem	dlaň směřuje do centra těla
ÚCHOP - nadhmatem	dlaň směřuje ven z centra těla (u úchopu - gyaku)
HIDARI HANMI	levostranný postoj (levá ruka a noha vpředu)
MIGI HANMI	pravostranný postoj (pravá ruka a noha vpředu)
HIKIASHI	přední noha krok dozadu - neměníme směr
GYAKU HASO MIGI	hidari hanmi - levá ruka na konci JO, JO směřuje dolů podél těla (na pravé straně)
GYAKU HASO HIDARI	migi hanmi - pravá ruka na konci JO, JO směřuje dolů podél těla (na levé straně)
MIGI HASO	hidari hanmi - pravá ruka na konci JO, levá ruka ve výši ramen, JO směřuje nahoru (na pravé straně)
HIDARI HASO	migi hanmi - levá ruka na konci JO, pravá ruka ve výši ramen, JO směřuje nahoru (na levé straně)
HASSO GAESHI UCHI	migi hanmi - JO směřuje na bradu, levá ruka s JO se zvedne / na úchopu pravé ruky s JO vznikne - gaeshi (jako při kotegaeshi), hikiashi a levá ruka srazí JO pod pravou ruku a pravá ruka s JO se vytočí dlaní ven z centra v úrovni ramene (JO se otočí o 180°) a levá ruka uchopí konec JO - pozice migi haso s držním horní ruky - gyaku (nadhmat)
CHUDAN TSUKI	ruce s JO dole u těla, maeashi irimi a ruce s JO dopředu - JO směřuje na břicho a levá ruka se kousek posune k pravé
TSUKI / URA TSUKI	tsuki v úrovni ramen - JO je drženo - gyaku (např. levá noha vpředu, levá ruka drží JO v úrovni ramen nadhmatem a pravá ruka drží JO v úrovni ramene podhmatem), maeashi irimi a tsuki na bradu / hrudník

20 JO Suburi

Sensei M. Saito

2020 vypracoval R. Krůl