

JO - BOKEN

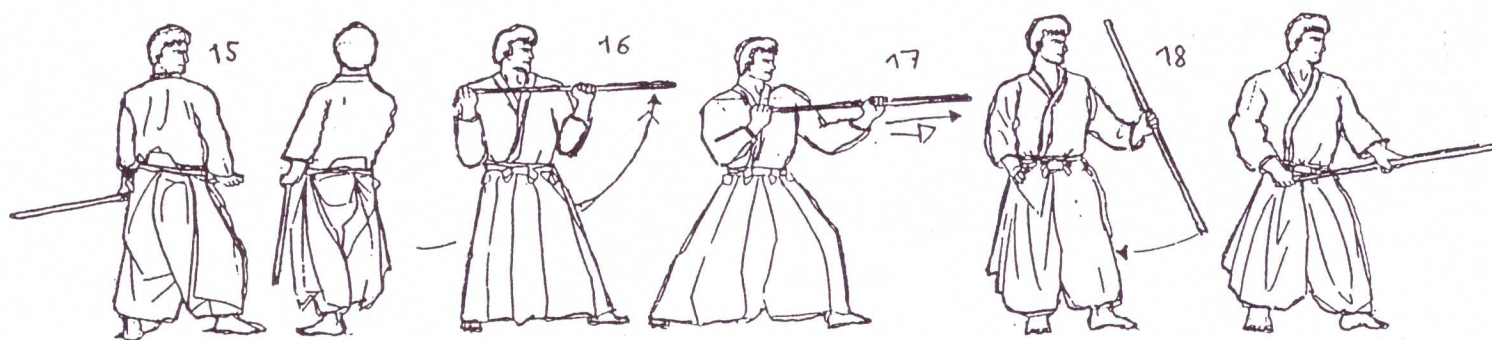
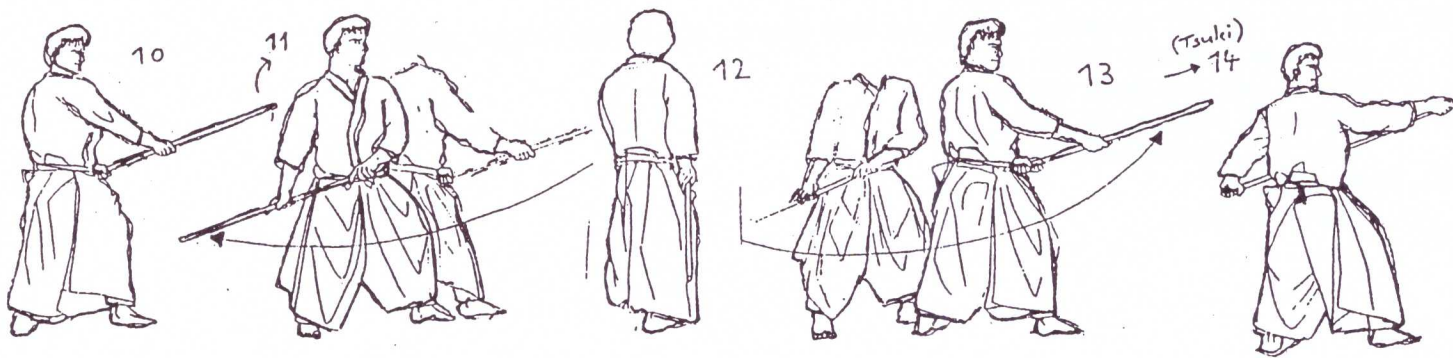
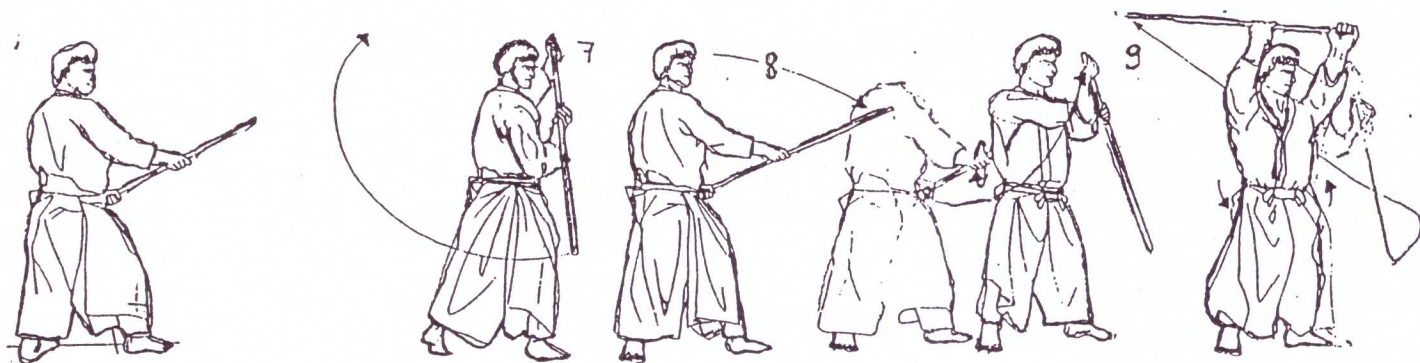
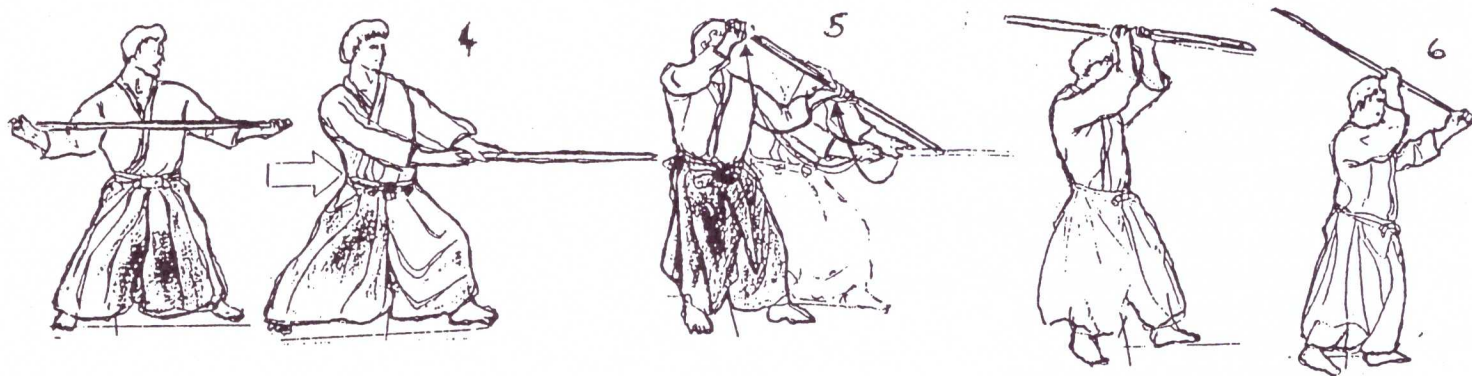
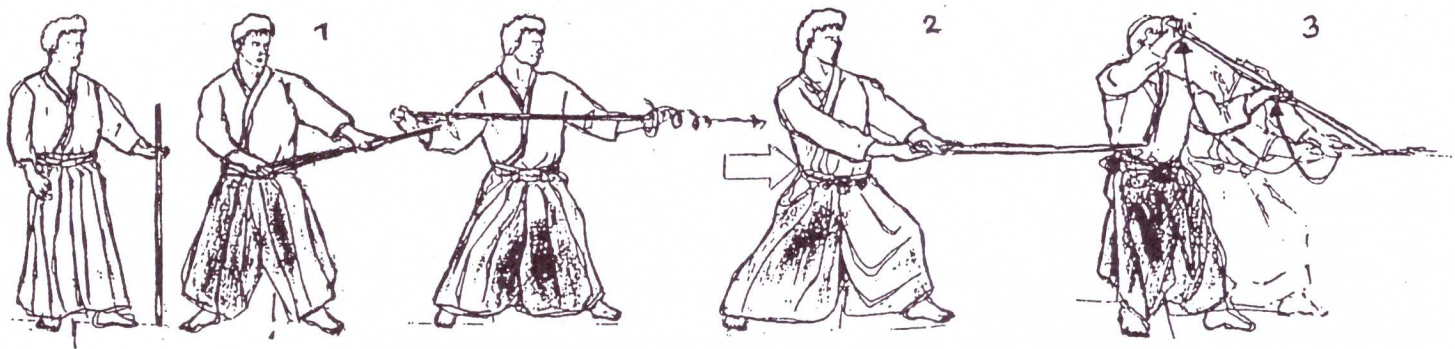
M. IKEDA

B. CALOZ

S. NISHIO

KATA - JO - M. IKEDA

- 1, Uchop JO . Pravá ruka uchopí JO na konci .
Nohy : pravá , malý tenkan .
- 2, Tsuki - JO šroubovitým pohybem doprava .
Nohy : levá , irimi .
- 3, Obloukovitý kryt , pravá ruka u čela .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 4, Tsuki - JO .
Nohy : levá irimi .
- 5, Obloukovitý kryt , levá ruka u čela .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 6, Pravá ruka k levé , otočení JO v rukách , levá sjede na konec JO - Shomen .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 7, Kryt , levá ruka u čela .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 8, Nápřah a Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 9, Obloukovitý kryt , zkřížené ruce , levá u čela .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 10, Nápřah a Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 11, Tsuki - JO na bradu
Nohy : pravá , irimi .
- 12, Obloukovitý dolní kryt - JO směřuje dozadu na pravé straně těla .
Nohy : pravá , ushiro ashi tenchin .
- 13, Obloukovitý úder - JO směřuje na bradu .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi ,
- 14, Tsuki - JO na bradu .
Nohy : pravá , irimi .
- 15, Úchop JO pravou rukou na konci a posun JO v levé ruce na levé straně těla .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 16, Obloukovitý úder - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 17, Tsuki - JO na bradu .
Nohy : levá , irimi .
- 18, JO se otáčí v levé ruce - pravá ruka uchopí JO na konci .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .



- 19, Tsuki - JO .
Nohy : levá , irimi .
- 20, Obloukovitý kryt , levá ruka u čela .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 21, Pravá ruka k levé , otočení JO v rukách , levá sjede na konec JO - "Shomen" .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 22, Stahnutí JO - nápřah na Tsuki .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 23, Tsuki - JO .
Nohy : pravá , irimi .
- 24, Kryt , levá ruka u čela .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 25, Nápřah a Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 26, Obloukovitý kryt , zkřížené ruce , levá u čela .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 27, Nápřah před tělem a Shomen - JO až k zemi .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 28, Nápřah - JO kolmo nahoru .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 29, Obloukovitý sek - JO doleva k zemi .
Nohy : pravá , ushiro ashi tenchin .
- 30, Pravá ruka drží JO uprostřed , nápřah na pravé straně , JO - kolmo nahoru , levá ruka u pravého ramene drží konec JO .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 31, Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 32, Kryt - JO vodorovně nad hlavou , pravá ruka uprostřed , levá k pravé , otočení JO v rukách , pravá sjede na konec JO .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 33, Shomen - JO k zemi .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 34, Nápřah - JO kolmo nahoru .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 35, Obloukovitý sek - JO doprava k zemi .
Nohy : levá , ushiro ashi tenchin .
- 36, Levá ruka drží JO uprostřed , nápřah na levé straně , JO - kolmo nahoru , pravá ruka u levého ramene drží konec JO .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 37, Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 38, Tsuki - JO .
Nohy : levá , irimi .

