



## Jo-Suburi-1

	<b>Ausführung</b>	<b>Kamae</b>
<i>Rahmen</i>	<b>Gruß: Verbeugung</b> <b>Ansage: Jo-Suburi-ichi</b>	<i>Shizentai</i>
	1. Choku-tsuki	<i>Hidari-kamae</i>
	2. Kaeshi-tsuki	-//-
	3. Ushiro-tsuki	-//-
	4. Hasso-gaeshi Mae-tsuki	<i>Migi-chudan-no-kamae</i>
	5. Hasso-gaeshi Ushiro-tsuki	-//-
	6. Choku-tsuki	<i>Migi-kamae</i>
	7. Kaeshi-tsuki	-//-
	8. Ushiro-tsuki	-//-
	9. Hasso-gaeshi Mae-tsuki	<i>Hidari-chudan-no-kamae</i>
	10. Hasso-gaeshi Ushiro-tsuki	-//-
<i>Rahmen</i>	<b>Verbeugung</b>	<i>Shizentai</i>

Bemerkung: Jede Form jeweils zweimal ausführen.



## Jo-Suburi-1 (mit Hinweisen zur Ausführung)

Rahmen

Gruß: **Verbeugung***Shizentai**(Jo in der linken Hand unter der Achsel)*Ansage: **Jo-Suburi-ichi**

1. **Choku-tsuki**  
Hidari-kamae  
(Linkes Bein ist vorgesetzt.  
Davor steht der Jo und wird mit  
der linken Hand gehalten.)  
*Gerader, waagrecht Stoß.  
Das untere Ende des Jo nach hinten heben und mit der rechten Hand  
empfangen. Geraden, waagrecht Stoß nach vorne ausführen, dabei  
zeigen beide Daumen nach vorne. Der linke Fuß macht einen  
Ausfallschritt nach vorne und der rechte Fuß wird leicht  
nachgezogen. Beim Zurückkommen fängt man mit dem rechten Fuß  
an.  
Am Ende jeweils wieder souveräne aufrechte Haltung einnehmen.*
2. **Kaeshi-tsuki**  
Hidari-kamae  
*Wendend stoßen.  
"kaesu" heißt "wenden". Mit der rechten Hand greift man den oberen  
Teil des Jo von links, und während man den Jo rechtsrum "wendet",  
erfolgt der Stoß. Die Daumen zeigen hierbei zueinander.*
3. **Ushiro-tsuki**  
Hidari-kamae  
*Gerader, waagrecht Stoß nach links, hinten.  
Den oberen Teil des Jo mit der rechten Hand von rechts greifen und  
den unteren Teil nach links hinten heben (beide Daumen zeigen nach  
vorne). Beim Stoß den linken Fuß nach hinten verlagern.*
4. **Hasso-gaeshi-mae-tsuki**  
Migi-chudan-no-kamae  
(Haltung wie mit dem Schwert)  
***Hasso-gaeshi:** Die rechte Hand rutscht bis zum vorderen Viertel, die  
linke Hand gibt dem Jo Schwung nach vorne, damit er in Form einer  
liegenden 8 nach rechts hinten schwingt und läßt los. Dabei das  
rechte Bein zurück setzen. In dem Augenblick, in dem das Jo-Ende  
senkrecht nach oben zeigt fasst die linke Hand die Jo-Spitze - in  
Brusthöhe. Die Daumen zeigen jetzt zueinander. Griffwechsel mit der  
rechten Hand (beide Daumen zeigen jetzt nach oben).  
**Mae-tsuki:** Die rechte Hand rutscht zum Jo-Ende, d. h. nach oben.  
Gerader, waagrecht Stoß in Kinnhöhe nach vorne, beide Daumen  
weisen von der Stoßrichtung weg. Danach wendet man den Jo, indem  
man die linke Hand zu sich und die rechte Hand – Jo nach oben und  
vorne schiebend – nach vorne führt. Während dessen erfolgt ein  
Schrittwechsel auf der Stelle, so dass man am Ende wieder zu Chudan  
no Kamae gelangt.*
5. **Hasso-gaeshi-ushiro-tsuki**  
Migi-chudan-no-kamae  
***Hasso-gaeshi** (wie bei 4)  
**Ushiro-tsuki:** Jo nach vorne kippen, dabei mit der linken Hand zum  
Jo-Ende gleiten, d. h. nach vorne. Gerader, waagrecht Stoß in  
Brusthöhe nach hinten, beide Daumen weisen von der Stoßrichtung  
weg. Danach führt man den Jo, ohne ihn zu wenden gerade nach  
vorne. Dabei gleitet die linke Hand vom vorderen zum hinteren Jo-  
Ende. Durch gleichzeitigen Schritt rechts vor steht man wieder in  
Chudan no Kamae.*

1. - 5. Nochmals, jetzt links und rechts vertauschen!

Rahmen

**Verbeugung***Shizentai*