

Kata JO - JO

Kata č.1

Hikiotoshi - Maeotoshi

- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: hidari hanmi
- 1, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Levá noha do boku, tenkan _ **Hikiotoshi**
Uke: Maeashi tenchin _ Ukenagashi
- 2, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Irimi tenkan _ Ruka na konec JO - **spodní kryt soto** (úder tsuki)
Tori: Maeashi irimi _ Úder obloukem na hlavu
Uke: Stáhnout přední nohu - tenchin _ Kryt úderu
Uke: Maeashi irimi _ Makiotoshi
Tori: Stáhnout přední nohu - tenchin _ Jo směr dolů podél těla - gyakuhaso hidari
- 3, Uke: Hidari hanmi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Maeashii Irimi tenkan _ **Maeotoshi** (srazit Jo)
Tori: Levá noha dopředu _ Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki)
Uke: Maeashi tenchin _ Ukenagashi (tekubigaeshi)
- 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi _ Přehmatnutí JO - nápřah a Yokomen Uchi
Tori: Ushiroashi irimi _ Prává ruka na konec JO - nápřah a **Yokomenuchi**
- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: migi hanmi
-

Kata č.2

Maeotoshi - Hikiotoshi

- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: migi hanmi
- 1, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Prává noha do boku, tenkan, _ **Maeotoshi ura** (shimohanen)
Jo směřuje dolů
Tori: Prává noha dopředu _ Hikiotoshi - úder
Uke: Maeashi tenchin _ Ukenagashi (před tělem)
Uke: Maeashi irimi _ Makiotoshi
Tori: Prává noha dozadu vpravo _ Gedan waki kamae (migi) - JO směřuje dolů
- 2, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Levá noha k pravé _ **Ukenagashi**, JO podhmatem
Tori: Ushiroashi irimi - Ajuminashi _ JO makiotoshi, JO v úrovni ramen
- 3, Uke: Prava noha - gyakusankaku _ Juji musubi (pracuji pouze ruce)
Tori: Ushiroashi irimi _ Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki) - **Hikiotoshi**
Uke: Prává noha dozadu - hikiashi _ Jyuji musubi (krýt úderu) - Ukenagashi
- 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi _ JO nápřah a Yokomenuchi
Tori: Ushiroashi irimi _ Prává ruka na konec JO - nápřah a **Yokomenuchi**
- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: migi hanmi
-

Kata JO - JO

Kata č.3

Hikiotoshi - Hikiotoshi

- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: migi hanmi
- 1, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Pravá noha do boku, tenkan, _ **Hikiotoshi** (srazit JO k levému rameni - hidari haso)
Jo směřuje nahoru
Tori: Pravá noha dopředu _ Hikiotoshi - úder
Uke: Maeashi tenchin _ Ukenagashi (před tělem)
Uke: Maeashi irimi _ Makiotoshi
Tori: Pravá noha dozadu vpravo _ Prava ruka na konec JO - směřuje dolů
- 2, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Levá noha k pravé _ **Ukenagashi**, JO podhmatem
Tori: Ushiroashi irimi - Ajuminashi _ JO makiotoshi, JO v úrovni ramen
- 3, Uke: Prava noha - gyakusankaku _ Juji musubi (pracuji pouze ruce)
Tori: Ushiroashi irimi _ Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki) - **Hikiotoshi**
Uke: Pravá noha dozadu - hikiashi _ Jyuji musubi (krýt úderu) - Ukenagashi
- 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi _ JO nápřah a Yokomenuchi
Tori: Ushiroashi irimi _ Pravá ruka na konec JO - nápřah a **Yokomenuchi**
- Postoj: Tori: migi hanmi
Uke: migi hanmi
-

Kata č.4

Maeotoshi - Maeotoshi

- 1, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Pravá noha do boku, tenkan, _ **Maeotoshi ura** (shimohanen)
Jo směřuje dolů
Tori: Pravá noha dopředu _ Hikiotoshi - úder
Uke: Maeashi tenchin _ Ukenagashi (před tělem) - JO kontakt
Uke: Maeashi irimi _ Makiotoshi
Tori: Prava noha dozadu vpravo _ Gedan waki kamae (migi) - JO směřuje dolů
- 2, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (jodan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: Maeashi irimi tenkan _ Ruka na konec JO - **spodní kryt soto** (úder tsuki)
Tori: Maeashi irimi _ Úder obloukem na hlavu
Uke: Prava noha - gyakusankaku _ JO kontakt
Uke: Migu hanmi _ Makiotoshi
Tori: Stáhnout přední nohu - tenchin _ Jo směr dolů podél těla - gyakuhaso hidari
- 3, Uke: Maeashi irimi _ Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)
Tori: maeashi irimi tenkan _ **Maeotoshi** (srazit Jo)
Tori: Levá noha dopředu _ Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki)
Uke: Pravá noha dozadu _ JO kiriageuchi - kryt zesponu vyražení JO (do jodan kamae)
- 4, Uke: levá noha dozadu _ Yokomenuchi
Tori: Ushiroashi irimi _ Pravá ruka na konec JO - nápřah a **Yokomenuchi**
-