

# Kata JO - JO

# Ju San (13)

<b>Postoj:</b>	Uke: hidari hanmi Tori: hidari hanmi	JO drží v rukou vodorovně (připraveno na tsuki) JO kolmo před tělem (na tatami)
1,	Uke: Maeashi irimi Tori: Levá noha do boku	– Tsuki (chudan) – Pravou rukou uchopí JO a <b>tsuki</b> (chudan)
2,	Uke: Stáhne přední nohu Tori: Stáhne přední nohu Uke: Maeashi irimi Tori: Irimi šikmo vpřed	– Nápřah na tsuki – Ruce nad hlavu a přehmat JO (držení migi) – Tsuki (chudan) – <b>Yokomenuchi</b> na hlavu
3,	Uke: Stáhne přední nohu Tori: Stáhne přední nohu Uke: Maeashi irimi Tori: Maeashi tenchin	– Nápřah na tsuki – JO šikmo dolů – Tsuki (jodan) – <b>Ukenagashi</b> (v úrovni hlavy JO vodorovně)
4,	Tori: Maeashi irimi	– Ruce dolů - <b>Tsuki</b> (chudan)
<b>Postoj:</b>	Uke: hidari hanmi Tori: migi hanmi	– Zezadu
5,	Uke: Maeashi irimi Tori: Noha k pravé, Jo směřuje dolů Tenkan	– Tsuki (chudan) – <b>Haso gaeshi uchi</b> (pravá ruka drží JO nadhmatem) Nápřah JO (držení podhmatem) posice haso (výše)
6,	Uke: Maeashi irimi Tori: Irimi šikmo vpřed	– Tsuki (chudan) – <b>Yokomenuchi</b> na hlavu
<b>Postoj:</b>	Uke: hidari hanmi Tori: migi hanmi	– Zezadu
7,	Uke: Maeashi irimi Tori: Tenkan	– Tsuki (jodan) – <b>Hikiotoshi</b> (k levému rameni - srazit JO) hidari haso
8,	Tori: Maeashi irimi	– Ruce před tělem - <b>Tsuki</b> (chudan)
9,	Tori: Stáhnout přední nohu	– JO směřuje dolů podél těla - <b>gyaku haso hidari</b>
10,	Uke: Maeashi irimi Tori: Irimi tenkan	– Tsuki (jodan) – <b>Maeotoshi</b> (srazit JO) - JO směřuje šikmo nahoru
11,	Tori:	– JO v úrovni ramen úder - <b>ura tsuki</b> (na hrudník)
12,	Uke: Maeashi irimi Tori: Stáhnout přední nohu Špička nohy se vytočí vně	– Tsuki (chudan) – JO na pravou stranu, otočí se v levé ruce a pravá ruka uchopí konec JO - <b>maeotoshi</b> (srazit JO)
13,	Tori: Maeashi irimi	<b>Tsuki</b> (chudan)