

JO - BOKEN

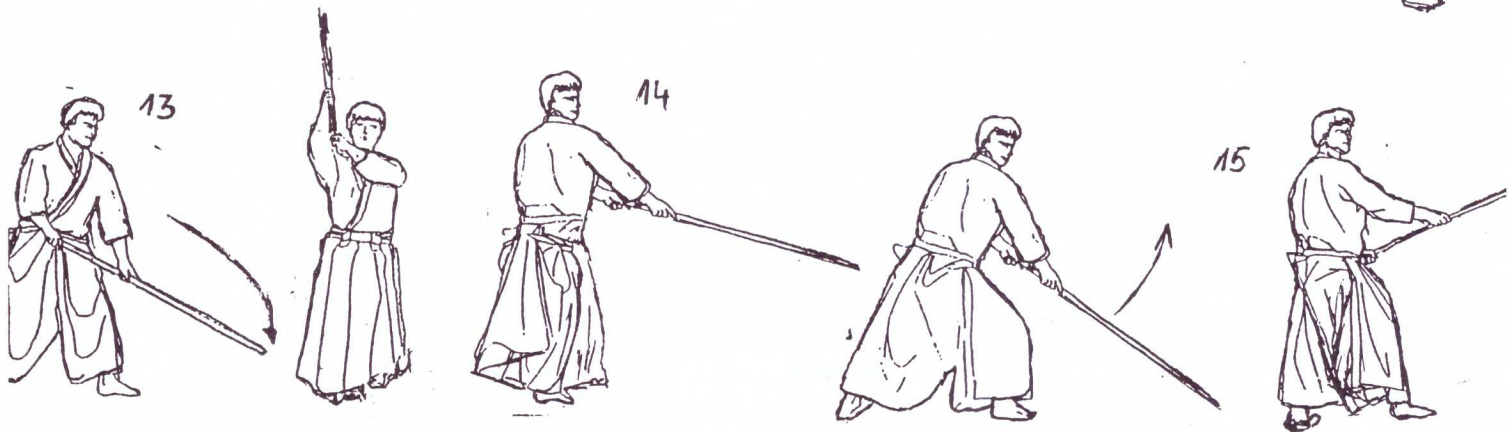
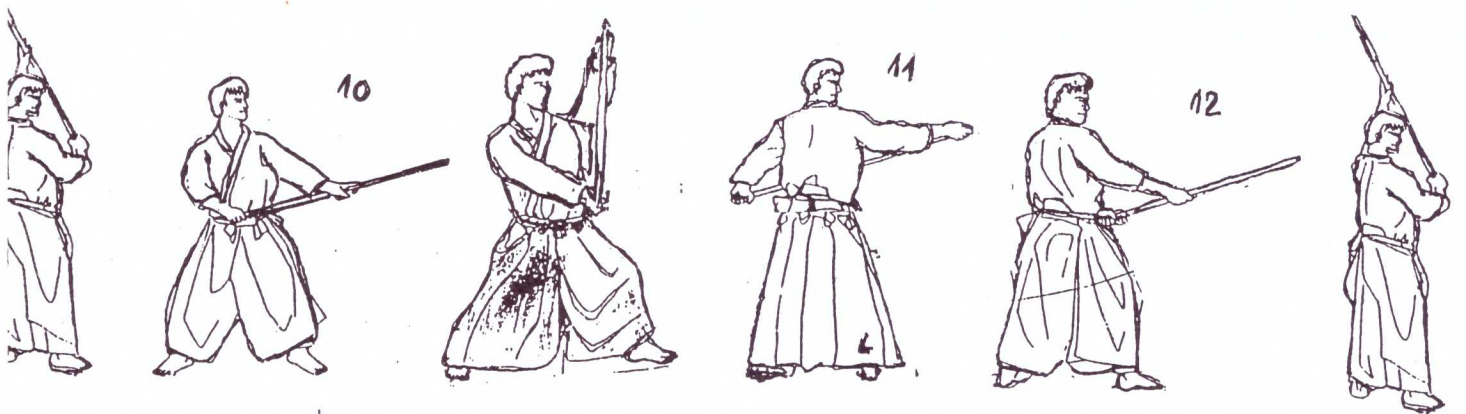
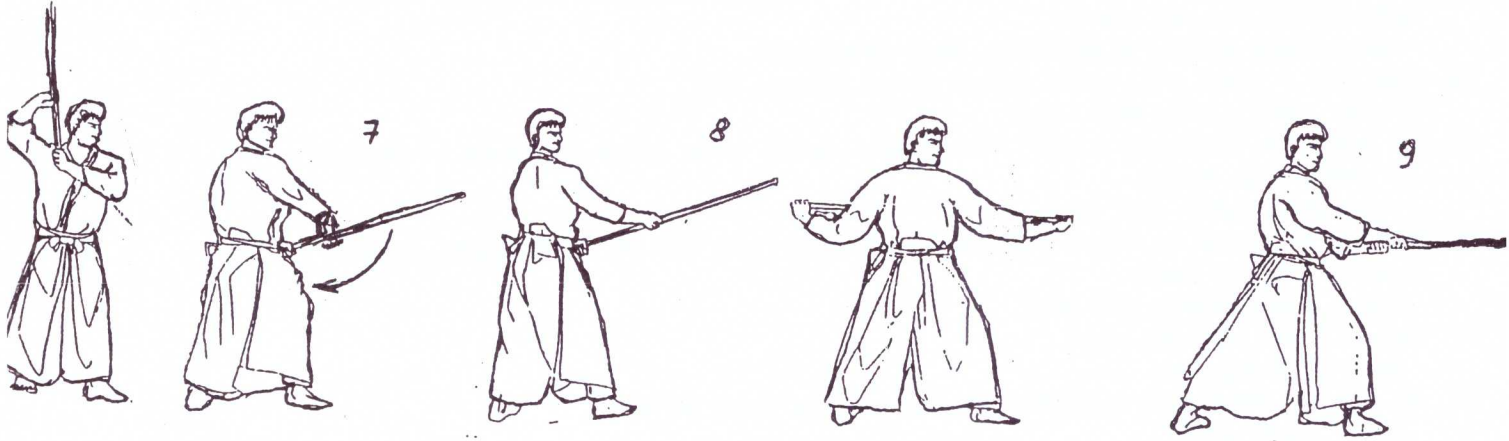
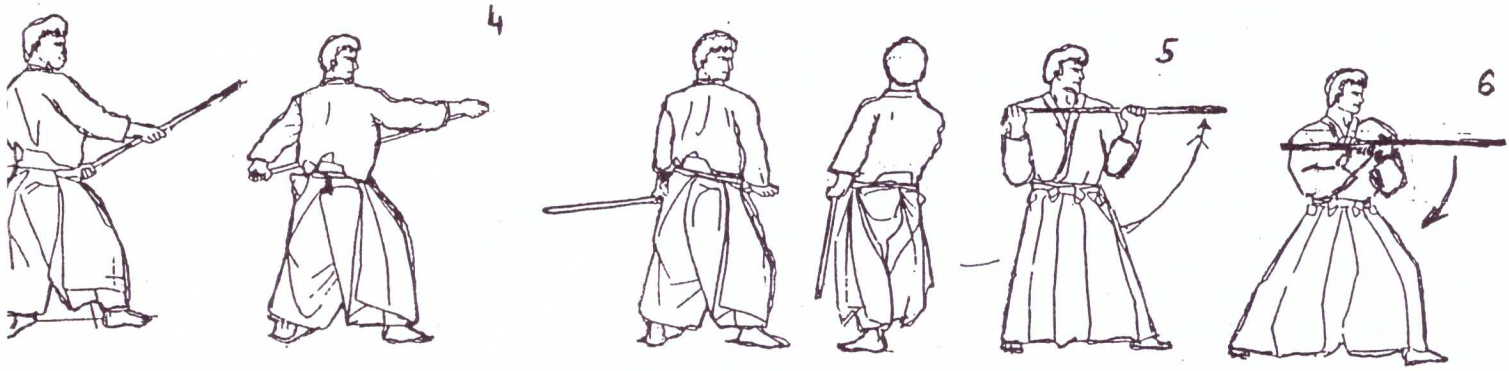
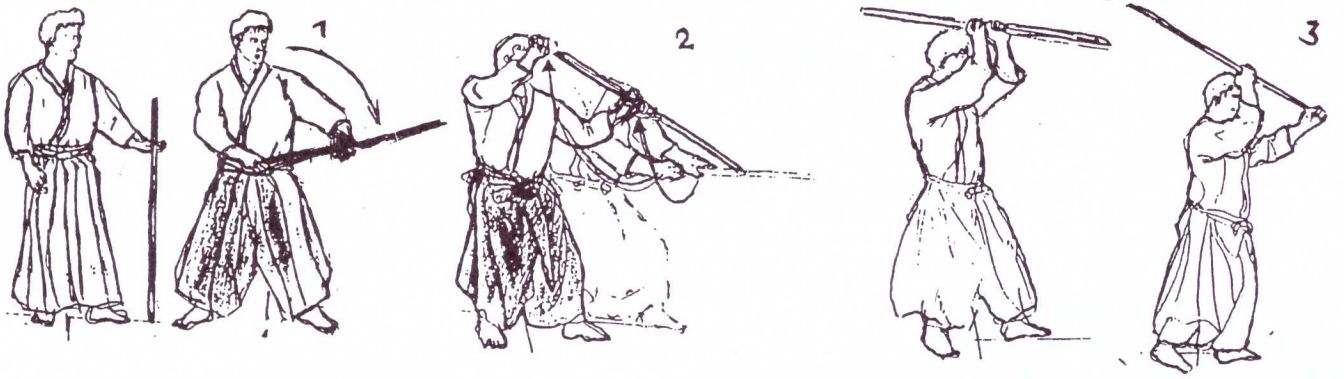
M. IKEDA

B. CALOZ

S. NISHIO

KATA - JO - B . CALOZ

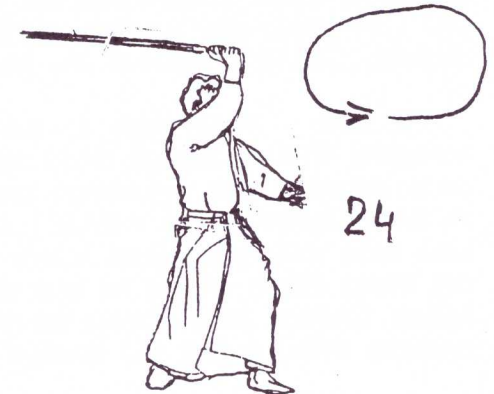
- 1, Levá ruka dole , pravá nahoře , krouživým pohybem levé ruky - Úder , zápěstí levé ruky kolmo na JO , JO směřuje na hara .
Nohy : levá , irimi .
- 2, Uchop nezměněn , ruce nahoru - Kryt , pravá ruka u hlavy , JO směřuje dolů .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 3, Pravá ruka k levé , otočení JO v rukách , levá sjede na konec JO - Shomen .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 4, Úchop JO pravou rukou na konci a posun JO v levé ruce na levé straně těla .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 5, Obloukovitý úder - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 6, Pravá ruka k levé a levou hodit JO , to se otočí v pravé ruce a levá uchopí JO dole .
Nohy : levá , mae ashi tenchin .
- 7, Úder - JO směřuje na bradu . , zápěstí pravé ruky kolmo na JO .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 8, JO se otočí v pravé ruce , levá uchopí konec JO .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 9, Tsuki - JO .
Nohy : prava , irimi .
- 10, Nápřah , levá ruka nahoře , pravá dole , levá sjede k pravé - Shomeni .
Nohy : při nápřahu - pravá , mae ashi tenchin , při Shomenu - levá , ashiro asi irimi .
- 11, JO - kolmo před tělem , dole v dlani pravé ruky , horní část v dlani levé ruky , JO se přetáčí do vodorovné polohy po levé straně těla ve výši boku ..
Nohy : levá noha se vytočí o 90* , prsty směřují vně .
- 12, Tsuki - JO .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi . .
- 13, Nápřah , levá ruka uprostřed , prva na konci JO , úder směřuje na koleno .
Nohy : při nápřahu - pravá , mae ashi tenchin , při úderu - pravá , irimi a levá přísun .
- 14, Nápřah - JO kolmo nahoru , Shomen - JO k zemi , snížení těžiště - KI .
Nohy : při nápřahu - na špičky , při Shomenu - snížit těžiště .
- 15, Úder zdola - JO směřuje na bradu .
Nohy : pravá , irimi .



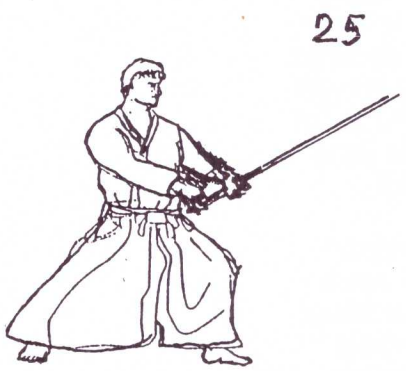
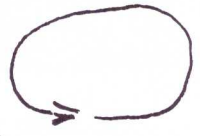
- 16, Kryt - JO směřuje dopředu a nahoru .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 17, Obloukovitý sek - JO doleva , směřuje na koleno .
Nohy : pravá , irimi .
- 18, JO - kolmo před tělem , dole v dlani levé ruky , horní část v dlani pravé ruky , JO se přetáčí do vodorovné polohy po pravé straně těla ve výši ramen .
Nohy : pravá noha se vytočí o 90° , prsty směřují vně .
- 19, Tsuki - JO , v úrovni ramen , směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 20, Nápřah a Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : při nápřahu - levá , mae ashi tenchin , při Shomenu - pravá , ushiro ashi irimi .
- 21, Nápřah - pravá ruka na konec JO , ruce změní úchop - podhmat , nadhmat .
Nohy : pravá , mae ashi tenchin .
- 22, Shomen - JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 23, Nápřah - JO vodorovně nad hlavou , levá ruka úchopí přední konec JO , pravá úchopí zadní konec JO - nad hlavou .
Nohy : pravá dozadu a pokrčená , levá - natažená .
- 24, Úder - JO v pravé ruce , velký oblouk zprava doleva , 360° .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .*
- 25, JO pokračuje v oblouku o 180° , nad hlavou - úchop levou rukou nadhmatem - Shomen , JO směřuje na bradu .
Nohy : levá , ushiro ashi irimi .
- 26, Nápřah - levá ruka na konec JO , pravá do polviny , obě drží JO nadhmatem - volným koncem úder na bradu .
Nohy : pravá , ushiro ashi irimi .
- 27, Kryt - JO dolů , ve výši pasu .
Nohy : levá k pravé .
- 28, JO - kolmo , pravá ruka uprostřed nahoře , levá na konci JO dole .
Nohy : pravá , irimi .
- 29, JO - sklopíme , levá ruka na konci JO - nahoře .
Nohy : pravé koleno nahoru , lýtko kolmo dolů - stoj na levé noze .
- 30, S výkrokem pravé nohy - úder přední části JO na bradu .



23



24



28

