

3 JO-KATA

SANJUICHI NO JO KATA

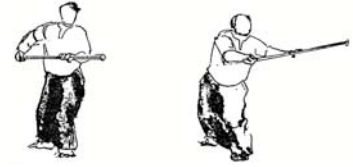
Zusammenstellung durch Andreas Wiemann und Alexander Hesse - 21.07.2005



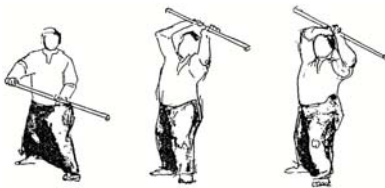
1 Hidari Jo No Kamae und Kaeshi tsuki,
Höhe: chudan



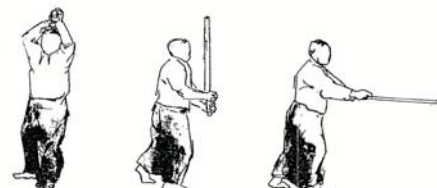
2 Block nach oben



3 Kaeshi tsuki,
Höhe: chudan



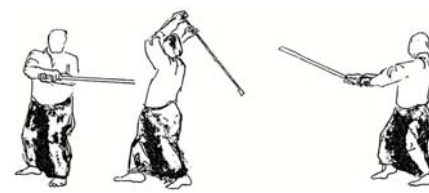
4 Abwehrblock (fließend) und
Vorbereitung Handwechsel



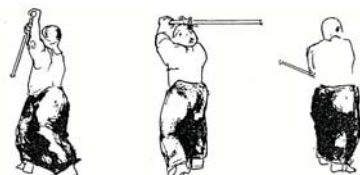
5 Yokomen uchi



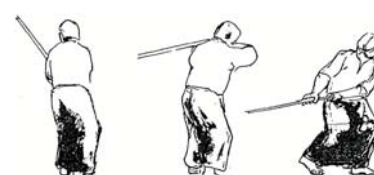
6 Gyaku yokomen uchi



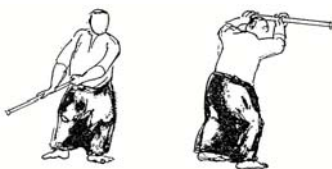
7 180 Grad-Drehung und shomen uchi



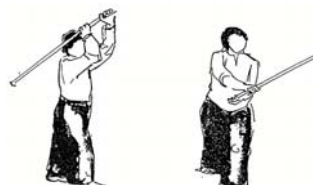
8 Gyaku yokomen uchi



9 Ushiro barai



10 Schlagabwehr



11 Gyaku yokomen uchi



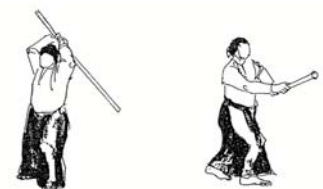
12 Handwechsel und in
Grundstellung
Hidari Tsuki No Kamae



13 Choku tsuki,
Höhe: chudan



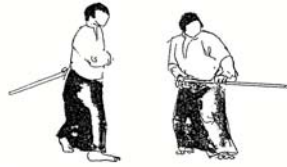
14 Abwehrblock (fließend)



15 yokomen uchi mit Handwechsel



16 Zurückstoßen des Stockes nach hinten/unten zur Vorbereitung des gedan gaeshi



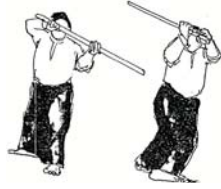
17 Hidari gedan gaeshi



18 Stock zurückdrehen, Hidari Tsuki No Kamae, Aufziehen zum Choku tsuki



19 Choku tsuki, Höhe: gedan



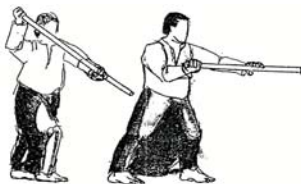
20 Yokomen uchi, Höhe: gedan



21 Zurückstoßen des Stockes nach hinten/unten zur Vorbereitung des tsuki



22 Tsuki, Höhe: jodan



23 Stock zurückdrehen, Hidari Tsuki No Kamae



24 Choku tsuki, Höhe: chudan



25 Choku tsuki, Höhe: chudan



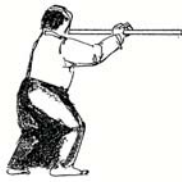
26 Zurückstoßen des Stockes nach hinten/unten zur Vorbereitung des gedan gaeshi



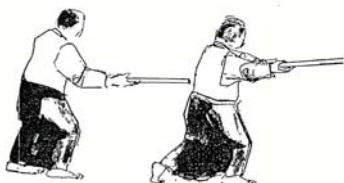
27 Migi gedan gaeshi



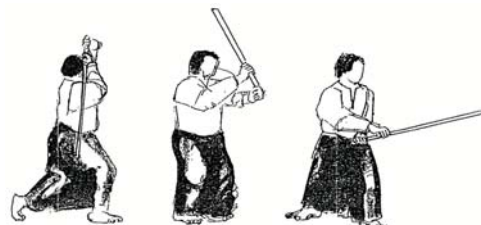
28 Tsuki, Höhe: jodan



29 Handwechsel und Grundstellung Migi Tsuki No Kamae



30 Migi choku tsuki



31 Gyaku yokomen uchi