

1 – Choku Tsuki



1 – Hidari jo no kamae



2 – la mano dx raggiunge la sx



3 – Hidari ken no kamae



4 – carico tsuki



5 – Choku Tsuki

2 – Kaeshi Tsuki



1 – Hidari jo no kamae



2 – la mano dx prende il jo al rovescio



3 – carico tsuki



4 – kaeshi tsuki

La mano sinistra non cambia impugnatura.



3 – Ushiro Tsuki



1 – Hidari jo no kamae



2 – la mano sx porta il jo orizzontale



3 – Rivolgere lo sguardo indietro prima possibile.



4 – Ruotare completamente



5 – Ushiro tsuki

4 – Tsuki gedan kaeshi



1-5 – Choku tsuki (1° suburi)



6 – Il jo contro il corpo



6a – La punta del jo deve essere nascosta



7 – attacco laterale al ginocchio



7a – uscendo leggermente dalla linea

5 – Tsuki jodan kaeshi



1-5 – Choku tsuki (1° suburi)



6 – parata alta



6a - uscendo dalla linea



7 – mani unite al centro del jo



7a – il jo ruota su un piano



8 – Yoko men uchi

6 – Sho men uchi komi



1 – Migi ken no kamae



2 – Passo indietro posizione defilata il jo è all'incirca inclinato a 45°



3 – la punta del jo scende un po' x caricare e prendere velocità (uchi komi)



4 – passo avanti e sho men uchi

7 – Renzoku uchi komi



1-4 – Sho men uchikomi (6° suburi)



5 – Il jo avanza e controlla la gola di uke



6 – il jo ruota, le mano dx resta al centro



7 – jaku yoko men



8 – le mani si trovano incrociate rispetto allo sho men uchi

8 – Sho men uchi gedan kaeshi



1 -4 – Sho men uchikomi (6° suburi)



5 – la mano dx raggiunge l'estremità del jo



6 – Carico gedan kaeshi (4° suburi)



*7 – passo avanti uscendo dalla linea.
Gedan kaeshi a differenza del 4° suburi
l'attacco portato da sinistra.*

9 – Sho men uchi ushiro tsuki



1-4 – Sho men uchikomi (6° suburi)



5 – la mano dx raggiunge l'estremità del jo



6 – Rivolgere lo sguardo indietro prima possibile



7 – ushiro tsuki (3° suburi)

Il jo andrebbe orizzontale

10 – Jaku yoko men ushiro tsuki



1– Migi ken no kamae



2 – il jo controlla la gola di uke



3 – jaku yoko men (7° suburi)



4 – scambio unendo le mani



5 – la mano dx raggiunge l'estremità del jo



6 – ushiro tsuki alle ginocchia con il peso un po' arretrato



Domo arigato gozaimashita