

20 jō suburi

二十 杖 素振り

Einzelbewegungen/Übungsschläge mit dem *jō*
nach Saito Morihiro Shihan

tsuki-Serie (fünf Stoß-/Stichbewegungen)

突き

- | | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 1. | choku tsuki
直突き | gerader Stoß |
| 2. | kaeshi tsuki
返し突き | Gegenstoß, Parierstoß
(kaeshi: umdrehen, umkehren) |
| 3. | ushiro tsuki
後ろ突き | Stoß nach hinten
(links, auf Hüfthöhe/gedan) |
| 4. | tsuki gedan gaeshi (uchi)
突き下段返し打ち | Stoß und tiefer Gegenschlag |
| 5. | tsuki jōdan gaeshi (uchi)
突き上段返し打ち | Stoß und hoher Gegenschlag |

uchi(komi)-Serie (fünf Schlagbewegungen)

打ち(込み)

- | | | | |
|-----|----------------------|---------------------------------|--|
| 6. | shōmen
正面 | uchikomi
打ち込み | Schlag zur Vorderseite
(mit Schritt nach vorne) |
| 7. | renzoku
連続 | uchikomi
打ち込み: | fortgesetzter Schlag
(shomen und gyaku yokomen; 2 Schritte) |
| 8. | men uchi
面打ち | gedan gaeshi (uchi)
下段返し(打ち) | Schlag zum Kopf, tiefer Gegenschlag |
| : | | | |
| 9. | men uchi
面打ち | ushiro tsuki
後ろ突き | Schlag zum Kopf, Stoß nach hinten
(links, auf Schulterhöhe/jōdan) |
| 10. | gyaku yokomen
逆横面 | ushiro tsuki
後ろ突き | Schlag und Stoß nach hinten
(links, zum Kopf; rechts, auf Hüfthöhe/gedan) |

katate-Serie (drei einhändige Bewegungen)

片手

- | | | | | |
|-----|--------|-------|---------------------|---|
| 11. | katate | gedan | gaeshi (uchi) | einhändiger tiefer Gegenschlag |
| | 片手 | 下段 | 返し (打ち) | |
| 12. | katate | tōma | uchi | einhändiger weitreichender Schlag |
| | 片手 | 遠間 | 打ち | |
| 13. | katate | hachi | no-ji gaeshi (uchi) | einhändiger "Achterzeichen"-Gegenschlag |
| | 片手 | 八 | の字 返し (打ち) | |

hassō-Serie (fünf "Achterzeichen"-Bewegungen)

八相

- | | | | | |
|-----|-------|--------|--------------|---|
| 14. | hassō | gaeshi | uchi | "Achterzeichen"-Gegenschlag plus Schlag |
| | 八相 | 返し | 打ち | (shomen, auch: yokomen) |
| 15. | hassō | gaeshi | tsuki | "Achterzeichen"-Gegenschlag plus Stich |
| | 八相 | 返し | 突き | (Stich auf Schulterhöhe/jodan) |
| 16. | hassō | gaeshi | ushiro tsuki | "Achterzeichen"-Gegenschlag, Stich nach hinten |
| | 八相 | 返し | 後ろ 突き | (Stich auf Hüfthöhe/gedan, rechts) |
| 17. | hassō | gaeshi | ushiro uchi | "Achterzeichen"-Gegenschlag, Schlag nach hinten |
| | 八相 | 返し | 後ろ 打ち | (shomen/ auch: gyaku yokomen) |
| 18. | hassō | gaeshi | ushiro barai | "Achterzeichen"-Gegenschlag, Feger nach hinten |
| | 八相 | 返し | 後ろ 払い | |

nagare-Serie (zwei fließende Bewegungen)

流れ

- | | | | | |
|-----|--------|--------|--------------|---|
| 19. | hidari | nagare | gaeshi uchi | shomen uchikomi, fließende Linksdrehung mit |
| | 左 | 流れ | 返し 打ち | Deckung, shomen uchikomi (Handpos. bleibt) |
| 20. | migi | nagare | gaeshi tsuki | gyaku yokomen uchi, fließende Rechtsdrehung |
| | 右 | 流れ | 返し 突き | mit Deckung, chudan tsuki (Handpos. wechselt) |