

6er Jo-Kata

zum 6. Kyu KENJODO

1. aus Kihon no kamae: Zuki-Chudan mit Gleitschritt (linkes Bein vorne)
2. zurückgleiten in Hasso no kamae (linkes Bein vorne) in Renoji-Dachi
3. zurückgehen Ushiro Zuki / Waki no kamae mit Blick zurück (rechtes Bein vorne)
4. eindrehen mit Nagashi-Uke-Jodan, dann vorgehen / Zuki-Jodan in Gyaku-Te (linkes Bein vorne)
5. vorgehen Shomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
6. zurückgehen mit Osae-Uke in Gyaku-Te (linkes Bein vorne)



8 er Jo-Kata

zum 5. Kyu KENJODO

1. aus Kihon no kamae: zurückgleiten mit Jodan-Nagashi-Uke (linkes Bein vorne)
2. vorgehen mit Jodan-Zuki in Gyaku-Te (linkes Bein vorne)
3. zurückgehen mit Nagashi-Uke (rechtes Bein vorne) dann den Jo drehen und
4. vorgehen mit Jodan-Zuki (rechtes Bein vorne)
5. Nagashi-Uke zurückgehen und über den Kopf schwingen (linkes Bein vorne)
6. vorgehen Jodan-Zuki in Gyaku-Te (linkes Bein vorne)
7. zurückgehen mit Nagashi-Uke (rechtes Bein vorne)
8. vorgehen mit Age-Zuki (Jodan-Harai-Uke) (linkes Bein vorne)



10er Jo-Kata

zum 4. Kyu KENJODO

Aus Zuki no kamae

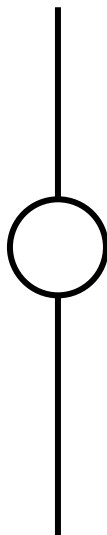
1. Gyaku-Age-Uke nach 45° rechts hinten ausweichen (linkes Bein vorne)
2. vogleiten mit Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
3. Gyaku-Age-Uke nach 45° rechts hinten ausweichen (linkes Bein vorne)
4. Yokomen-Uchi-Komi (rechtes Bein vorne)
5. nach hinten gleiten mit Waki no kamae / Ushiro-Zuki mit Blick nach hinten
6. nach hinten gehen und Jo über den Kopf bringen zu Jodan no kamae
7. Vorgehen mit Shomen-Uchi-Komi (rechtes Bein vorne)
8. 180° Wendung (Tenkan-Ashi) mit Jodan no kamae und vorgehen mit Shomen-Uchi-Komi
9. 180° Wendung (Tenkan-Ashi) mit Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
10. Kaeshi-Zuki-Chudan (linkes Bein vorne)



12er Jo-Kata

zum 3. Kyu KENJODO

1. vogleiten mit Zuki-Chudan (linkes Bein vorne)
2. Schrittwechsel mit Yokomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
3. 45° nach links raus mit Gyaku-Age-Uke
4. vogleiten mit Zuki-Jodan
5. Schritt links vor, dann Wendung um 180° im UZS mit Jodan-Nagashi-Uke in Hasso no kamae
6. vorgehen mit Shomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
7. Wendung um 180° gegen den UZS über das rechte Bein mit Jodan-Nagashi-Uke
8. vogleiten mit Jodan-Zuki
9. zurückgleiten mit Ushiro-Zuki (Waki no kamae) Blick mitnehmen
10. vorderes Bein zurücksetzen, dann vorgehen mit Jodan-Nagashi-Uke
11. Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
12. Kaeshi-Zuki-Chudan

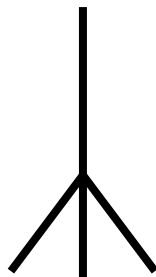


18er Jo-Kata

zum 2. Kyu KENJODO

Aus Kihon no kamae

1. Chudan-Zuki (linkes Bein vorne)
2. 45° nach rechts außen mit Gyaku-Age-Uke
3. Chudan-Zuki (linkes Bein vorne)
4. Gyaku-Age-Uke
5. Yokomen-Uchi-Komi
6. 180° Drehung, dann vorgehen mit Shomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
7. Zurückgleiten mit Gedan-Ushiro-Zuki Waki no kamae (rechtes Bein vorne)
8. Eindrehen im UZS mit Chudan-Nagashi-Uke
9. Vorgehen mit Chudan-Zuki (Gyaku-Te)
10. Vorgehen mit Kaeshi-Zuki
11. 45° nach rechts außen mit Gyaku-Age-Uke
12. Vorgehen mit Yokomen-Uchi-Komi
13. 180° Drehung, dann vorgehen mit Shomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
14. Jodan-Ushiro-Zuki
15. Vorderes Bein zurück mit Jodan-Harai-Uke
16. Zurückgleiten in Hasso no kamae
17. Rechtes Bein wegsetzen und dann linkes Bein zurück mit Jodan-Harai-Uke
18. Gyaku-Yokomen-Uchi-Komi



25er Jo-Kata

zum 1. Kyu KENJODO

Aus Kihon no kamae

1. vogleiten mit Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
2. Gyaku-Age-Uke
3. vogleiten mit Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
4. Gyaku-Age-Uke
5. Yokomen-Uchi-Komi (rechtes Bein vorne)
6. Gyaku-Yokomen-Uchi-Komi (linkes Bein vorne)
7. Wendung um 180° im UZS mit Jodan-Nagashi-Uke (rechtes Bein vorne)
8. vogleiten mit Jodan-Zuki (rechtes Bein vorne)
9. vorgehen mit Gyaku-Yokomen-Uchi-Komi
10. vorgehen mit Yokomen-Uchi-Komi
11. Ushiro-Zuki-Jodan
12. Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
13. Gyaku-Age-Uke
14. Yokomen-Uchi-Komi
15. Ushiro-Zuki-Gedan (Waki no kamae) (rechtes Bein vorne)
16. Nagashi-Uke-Gedan (linkes Bein vorne)
17. Kaeshi-Zuki-Gedan
18. Gyaku-Age-Uke
19. Toma-Katate-Uchi in Hiza-Dachi
20. Nagashi-Uke-Jodan
21. Jodan-Zuki (linkes Bein vorne)
22. Kaeshi-Zuki-Chudan (linkes Bein vorne)
23. Gyaku-Age-Uke
24. Yokomen-Uchi-Komi (rechtes Bein Bein)
25. Gyaku-Yokomen-Uchi-Komi (linkes Bein vorne)

