

JO UKE NO KATA



Kamae

1/ Mawari Ashi Extérieur avec Soto Uke

2/ Yori Ashi Avant avec Tsuki puis Yori Ashi Arrière

3/ Mawari Ashi Intérieur avec Uchi Uke

4/ Yori Ashi Avant avec Yokomen Uchi

5/ Yori Ashi Arrière avec Age Uke

6/ Ura Yoko Baraï

7/ Hiki Ashi avec Ushiro Gedan no Kamae (Jo tenu en GyakuTe)

8/ Changement de Garde avec Mawari Ashi Extérieur et Gedan Uchi Barai
(Jo tenu en GyakuTe)

9/ Yori Ashi Avant avec Tsuki (Jo tenu en GyakuTe) puis Yori Ashi Arrière

10/ Mawari Ashi Intérieur avec Otoshi Uke (Jo tenu en GyakuTe)

11/ Yori Ashi Avant avec Yokomen Uchi (Jo tenu en GyakuTe) puis Yori Ashi Arrière

Kamae

Note : Que l'on soit Gaucher ou Droitier, le Jo se tient généralement la main Gauche en haut, et la main Droite en bas. Néanmoins, il peut être intéressant de travailler le Kata en inversant les mains