



## Jo-Kata

Gruß: <b>Verbeugung</b>	<i>HIDARI-HANMI, Jo nur mit der linken Hand haltend vor dem linken Fuß senkrecht auf den Boden stellen</i>
Ansage: <b>Jo-Kata</b>	

1. Indem man die linke Hand nach unten gleiten lässt, JO zur rechten Körperseite hin fallen lassen und auch mit der rechten Hand fassen, dabei rechten Fuß zurückziehen, linken Fuß leicht nachziehen, mit leichtem Ausfallschritt des linken Fußes horizontal nach vorne stoßen.
2. JO über den Kopf führen und horizontal halten.
3. JO über dem Kopf im Uhrzeigersinn drehend nach links unten schlagen (rechten Fuß nach vorne stellen).
4. Mit der rechten Hand JO umgreifen und um 180° drehen (die Drehung mit der linken Hand stoppen).
5. Die rechte Hand zur JO-Spitze gleiten lassen und gerade nach hinten stoßen.
6. Rechtsdrehung um 180°, JO zum Knieschlag führen (linken Fuß nach vorne setzen).
7. Mit leichtem Rückwärtsschritt JO auf der rechten Seite senkrecht halten.
8. Mit der linken Hand JO vorn herumdrehen und unter der rechten Achsel halten, mit der rechten Hand JO von unten greifen (JO-Spitze vorne unten).
9. Die linke Hand nach vorne führen, JO von oben greifen und mit einem Vorwärtsschritt rechts JO zum Knieschlag führen.
10. Linksdrehung um 180° mit SHOMEN-UCHI (rechte Hand umgreifen, rechten Fuß nach vorne setzen).
11. Mit der rechten Hand JO um 180° drehen (wie bei Nr. 4), dabei links schräg nach hinten schauen.
12. Wieder nach vorne schauen, gerader Stoß nach vorne.
13. Mit der rechten Hand JO zweimal vorne seitlich kreisen lassen (wie eine Acht).
14. Am Ende dieser Drehung mit der linken Hand die JO-Spitze greifen und auf dem rechten Bein linksherum um 180° drehen und JO nach vorne stoßen.



15. Mit dem rechten Fuß großen Schritt nach hinten, dabei JO auf der rechten Seite senkrecht halten (wie bei Nr. 7).
16. JO vorne herumdrehen, dabei mit der rechten Achsel und der rechten Hand halten (ähnlich wie Nr. 8).
17. JO vorne mit der rechten Hand zur Senkrechtlage führen und auch mit der linken Hand halten.
18. Rechtsherum horizontaler Stoß nach hinten.
19. Linksdrehung um 180° mit schrägem Schlag nach oben (rechten Fuß nach vorne setzen).
20. Mit rechtem Fuß zurücktreten und JO horizontal vorne über dem Kopf halten.
21. Mit der linken Hand kurzer horizontaler Seitenschlag.
22. Schlag nach links vorne unten (JO groß über den Kopf führen, rechten Fuß nach vorne stellen).
23. JO-Spitze nach hinten führen und auf den Boden stellen.
24. Horizontales ATEMI mit der rechten Hand.
25. Die linke Hand nach unten gleiten lassen, mit der rechten Hand den oberen Teil des JO greifen.
26. Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne, schräger Schlag nach vorne oben.
27. JO über dem Kopf halten (wie Nr. 2).
28. Nur mit der rechten Hand JO linksherum weit ausholend führen, auf dem rechten Bein um 360° drehen und JO mit der linken Hand fangen.
29. Horizontaler Stoß nach vorne.
30. JO an der rechten Seite des Körpers linksherum 2 3/4 mal drehen und senkrecht halten (am Ende die linke Hand unten).
31. Die rechte Hand nach oben führen, JO umgreifen und auf den Boden führen.

**Verbeugung***Shizentai*