



# Jusan no Jo Kata

## 13 Jo Kata



Die 13 Jo Kata stammt aus einer längeren Jo-Sequenz, die Saito Sensei bei O-Sensei gesehen hat.

Saito Sensei hat für sich entschieden diese Kata bei 13 Sequenzen zu belassen. Dieser Punkt veranschaulicht sehr deutlich das große Engagement von Saito Sensei hinsichtlich der Überlieferung von Unterrichtsinhalten von O-Sensei aufrecht zu erhalten.

Er fügte keine eigene Schluss-Sequenz in die Kata ein, sondern er hielt sich an das, was O-Sensei sicherlich an seiner statt getan hätte.

Die 13 Jo Kata sollte ebenso wie die 31 Jo Kata an derselben Stelle und in der gleichen Position beginnen und enden, in Jo-no-kame.

Alle Waffentechniken (Buki-Waza) sollten idealerweise unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Lehrers geübt werden. Am Besten aus der Iwama-Ryu Stilrichtung.

Als Lektüre eignen sich hier ganz hervorragend die Bücher von Saito-Sensei und die Bücher von Ethan Monnot Weisgard, Bukiwaza (Aiki Jo und Aiki Ken).

Für die große Hilfe an dieser kleinen Lehrhilfe möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Weggefährten Dr. Andy Scheffer, Karsten Frerichs und Bente Albert bedanken. Ebenso bei allen die mit ihren guten Ratschlägen und Hilfestellungen dieses Heftchen erst möglich gemacht haben.

Werner Conradi, HNT-Aikido-Abteilung

## Uke-Jo, seitlich



## Uke-Jo, von vorn



## Beschreibung

**Beginn:**

**Jo-no-kamae**

### Fussstellung



Beim Fassen mit der rechten Hand rotiert der Stab ein wenig, als wenn er einen eventueller Tsuki mit einer Wischbewegung abwehren könnte.





Beim Aufnehmen des Stabes wird der hintere Fuss von der Linie genommen, so das ein eventueller Angriff auf der Linie nicht treffen würde.



**Ichi (1):**

**Choku-tsuki**

Choku-tsuki in Höhe Chudan (mittlerer Bereich).

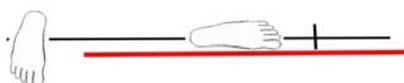
Beim „Aufziehen“ des Stabes beginnt Uke-Jo sich zurück auf die Linie zu bewegen.





Beim Ausführen des Tsuki steht Uke-Jo wieder auf der Linie.

Der Stoß endet, wenn der rechte Arm im Ellenbogen einen rechten Winkel bildet.



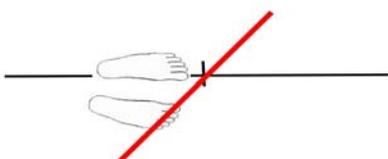
**Ni (2):**

**Haya-gaeshi  
Yokomen-uchi**

Uke-Jo führt den Jo in einer Kreisbewegung nach oben.

So als wenn er einen Tsuki ab abwehren würde, dabei werden beide Hände zur Mitte des Stabes geführt

Uke-Jo bewegt sich dafür auf die rechte Seite.





Uke-Jo lässt den Jo auf den Rücken „fallen“ und beginnt seine rechte Hüfte nach vorn zu bringen.



Mit einer starken Hüftbewegung wird.....





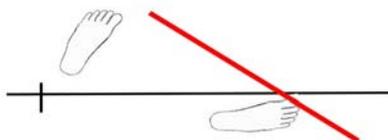
..... der Yokomen-uchi zu Ende geführt.



**San (3):**

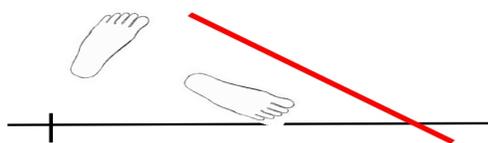
**Jodan-gaeshi**

Zum Jodan-gaeshi geht Uke-Jo mit dem linken Fuss zur linken Seite, dabei nimmt er den Stab in einer leichten Querhaltung vor den Körper.

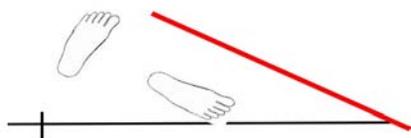




Der rechte Fuss folgt, so dass Uke-Jo im Migi-hanmi (rechts) steht.



Der Stab wird weiter mit einer Kreisbewegung bis in Stirnhöhe geführt.

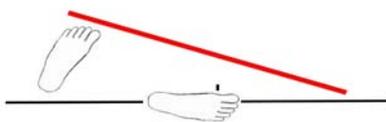




## Shi (4):

### Chudan-tsuki

Für den Migi Chudan-tsuki lässt Uke-Jo den Stab „fallen“ und zieht ihn gleichzeitig für den nachfolgenden Tsuki auf.



Uke-Jo bewegt sich wieder auf die Angriffsline und beginnt den Chudan-tsuki auszuführen.





Uke-Jo beendet den Chudan-tsuki mit einer kräftigen Hüftbewegung.

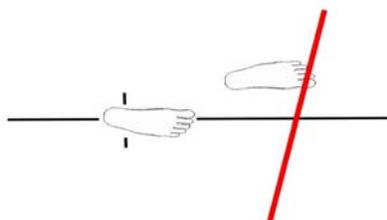


**Go (5):**

**Hasso-gaeshi**

Unmittelbar nach dem Tsuki beginnt Uke-Jo mit der Hasso-gaeshi Bewegung.

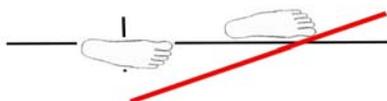
Der hintere Fuss wird gleichzeitig mit der hinteren Hand noch vorne bewegt, so das ein eventueller Angriff auf der Linie nicht treffen würde.



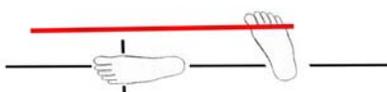


Dabei dreht sich Uke-Jo um 180 Grad, während Hasso Gaeshi ausgeführt wird.

Bei der Drehung wird das rechte Bein zurück genommen und der Jo weiter vor dem Körper gedreht.



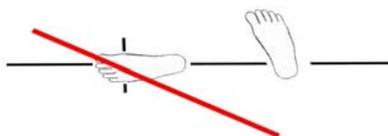
Der Stab wird an der rechten Seite weitergedreht, so dass das jetzt vordere Ende, nach hinten oben gedreht wird.





Bei der Drehung wird der Stab an der rechten Seite nach oben geführt.

Uke-Jo steht jetzt im linken Hanmi.



Am Ende der Bewegung hat Uke-Jo den Stab senkrecht nach oben geführt und hält das untere Ende des Jo ca. in Höhe der Achselhöhle.



In der Kata soll der Hasso Gaeshi einen Tsuki Angriff von hinten abwehren.



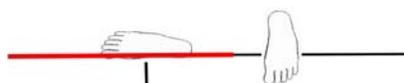
## Roku (6):

### Shomen-uchi

Unmittelbar nach Ende der Hasso-gaeshi Bewegung dreht Uke-Jo seine Hüfte nach vorn und bringt dabei den Jo über den Kopf.

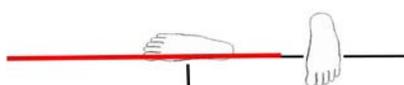


Mit einem Schritt nach vorn und einer starken Zentrumsbewegung wird der Shomen-uchi weiter geführt.





Der Shomen-uchi endet mit einem „nachziehen“ des hinteren Fusses und wenn der Jo in einer parallelen Position zum Boden ist.



**Shishi (7):**

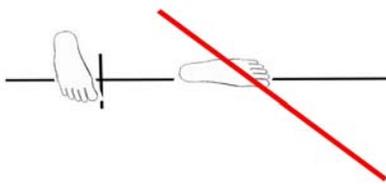
**Chudan-gaeshi**

Direkt nach dem Shomen-uchi bringt Uke-Jo den Stab quer vor seinen Körper.....

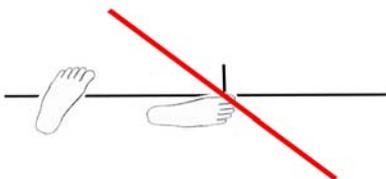




.....und dreht sich mit einem Tenkan-ashi um 180 Grad gegen den Uhrzeigersinn in die ursprüngliche Richtung.



Das Ende des Jo wird vor den Kopf geführt um einen Tsuki gegen den Kopf zu parieren.

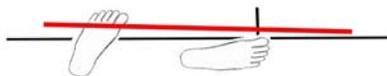




## Hachi (8):

### Chudan-tsuki

Am Ende der Chudangaeshi Bewegung lässt Uke-Jo den Stab auf Hüfthöhe „fallen“ und zieht ihn dabei zur Vorbereitung für einen Tsuki auf.



Mit einer Hüftbewegung führt Uke-Jo den Tsuki weiter aus.





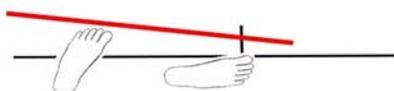
Der Tsuki endet wenn der hintere Arm im Ellenbogen einen rechten Winkel einnimmt, genau so wie in der 1. Jo-Suburi, nur dieses mal auf der rechten Seite.



**Kyu (9):**

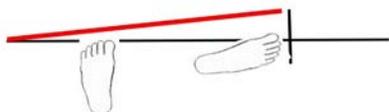
**Gedan-gaeshi**

Am Ende des Chokutsuki schiebt Uke-Jo seine vordere Hand zum oberen Ende des Stabes und beginnt seine Hüfte ein nach wenig rechts zu bewegen.





Uke-Jo schiebt den Stab auf der linken Seite nach hinten und nimmt dabei den linken Fuss ein wenig von der Linie.



**Ju (10):**

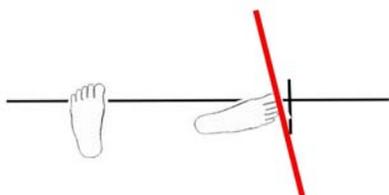
**Chudan-gaeshi**

Unmittelbar nach Ende der vorigen Bewegung wird die Hüfte und der Jo ein wenig nach vorn „geschoben“.



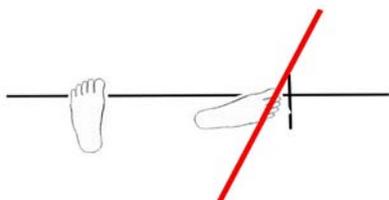


Der Jo wird quer vor dem Körper gedreht.....



.....das Ende des Jo wird vor den Kopf geführt um einen Tsuki gegen den Kopf zu parieren.

Am Ende der Bewegung sollte Uke-Jo wieder im linken Hanmi sein.





## Ju Ichi (11):

### Jodan-tsuki

Aus dem linken Hanmi heraus erfolgt ein Jodan-tsuki zum oberen Bereich (Jodan).



Mit einem Steppschritt (Tsuki-ashi) führt Uke-Jo den Jodan-tsuki weiter.





Auch hier wird am Ende der Bewegung der hintere Fuss ein wenig „nach gezogen“.



**Ju Ni (12):**

**Tsuki-kamae**

Am Endes Tsuki führt Uke-Jo die hintere (rechts) zur Mitte des Stabes.





Uke-Jo dreht den Stab senkrecht vor seinem Körper.



Mit einem Steppschritt nach hinten (Ushiro-tsuki-ashi) dreht Uke-Jo den Stab in die Waagerechte.





## Ju San (13):

### Choku-tsuki

Unmittelbar nach der Drehung des Stabes erfolgt der Choku-tsuki in den mittleren Bereich (Jodan).



Mit einer starken Hüftbewegung wird der Tsuki zu Ende geführt.

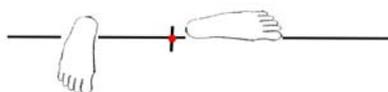




**Ende:**

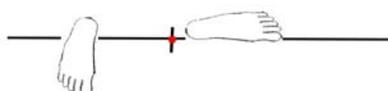
### Jo-no-kamae

Am Ende der Kata führt Uke-Jo den Stab mit einem kleinen Steppschritt nach hinten (Ushiro-tsuki-ashi) senkrecht zu Boden.



Zum Schluss der Kata sollte Uke-Jo an seiner Ausgangsposition stehen.

Leider hat unser Andy die Position hier um ein paar cm. Verfehlt.





**Beginn: Jo-no-kamae**



**Ichi (1): Choku-tsuki**



**Ni (2): Haya-geashi  
Yokomen-uchi**



**San (3): Jodan-gaeshi**



**Shi (4): Chudan-Tsuki**



**Go (5): Hasso-gaeshi**



**Roku (6): Shomen-uchi**



**Shishi (7): Chudan-gaeshi**



**Hachi (8): Chudan-tsuki**



**Kyu (9): Gedan-gaeshi**



**Ju (10): Chudan-gaeshi**



**Ju Ichi (11): Jodan-tsuki**



**Ju Ni (12) Tsuki-no-kamae**



**Ju San (13): Choku-tsuki**



**Ende: Jo-no-kamae**