



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

JO NO KAMAE

Posizioni fondamentali di partenza con il JO:

- HIDARI NO KAMAE (Postura sinistra)
- MIGI NO KAMAE (Postura destra)
- TSUKI NO KAMAE (Postura dell'affondo)
- KEN NO KAMAE (Postura della spada orizzontale)
- HASSO NO KAMAE (Postura della spada verticale)

JO SUBURI NIJUPPON (la serie dei 20 movimenti del bastone)

TSUKI GOHON (la serie dei 5 *tsuki*)

1. **CHOKU TSUKI** (colpo di punta diretto)
2. **KAESHI TSUKI** (colpo di punta rovesciato)
3. **USHIRO TSUKI** (colpo di punta indietro)
4. **TSUKI GEDAN GAESHI** (colpo di punta – risposta bassa)
5. **TSUKI JODAN GAESHI UCHI** (colpo di punta-alto - risposta con fendente)

UCHIKOMI GOHON (la serie dei 5 fendenti)

6. **SHOMEN UCHIKOMI** (fendente di fronte)
7. **RENZOKU UCHIKOMI** (fendenti in successione)
8. **MENUCHI GEDAN GAESHI** (fendente alla testa – risposta bassa)
9. **MENUCHI USHIRO TSUKI** (fendente alla testa - colpo di punta indietro)
10. **GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI** (fendente laterale opposto alla testa - colpo di punta indietro)

KATATE SANBON (la serie dei 3 con una mano)

11. **KATATE GEDAN GAESHI** (con una mano –risposta bassa)
12. **KATATE TOMA UCHI** (con una mano - colpo lontano)
13. **KATATE HACHI NO JI GAESHI** (con una mano – risposta con - figura di 8)

HASSO GAESHI GOHON (la serie delle 5 risposte in *hasso*)

14. **HASSO GAESHI UCHI** (posizione *hasso* - fendente)
15. **HASSO GAESHI TSUKI** (posizione *hasso* - colpo di punta)
16. **HASSO GAESHI USHIRO TSUKI** (posizione *hasso* - colpo di punta indietro)
17. **HASSO GAESHI USHIRO UCHI** (posizione *hasso* - fendente indietro)
18. **HASSO GAESHI USHIRO BARAI** (posizione *hasso* – spazzata indietro)

NAGARE GAESHI NIHON (la serie delle 2 risposte fluide)

19. **HIDARI NAGARE GAESHI UCHI** (flusso verso sinistra - colpo di taglio)
20. **MIGI NAGARE GAESHI TSUKI** (flusso verso destra - colpo di punta)