

Exercices de Jo

Travail sur Shomen uchi

Attaque: Départ avec les mains en gaeshi sur le jo. Shomen uchi avec main gauche en gaeshi.

Défense: Départ pied gauche en avant, jo devant le corps, main gauche au milieu, droite en haut
Dans tous les mouvements, garder le jo dirigé vers le partenaire en le menaçant.

N°	Description
1	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral gauche, pied gauche avant Parade Shomen uchi sans changement de main
2	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Parade Déplacement latéral droit en reculant pied droit, pied gauche avant Gaeshi tsuki en entrant dans le centre et repoussant le jo du partenaire (main droite revient à la hanche)
3	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral droit, pied gauche avant Gaeshi tsuki au niveau chudan (pointe de l'estomac)
4	Main gauche en dessous du jo comme pour choku tsuki Déplacement latéral gauche, pied gauche avant Parade
a	Préparer choku tsuki en descendant et repoussant le jo du partenaire (main droite revient à la hanche) Entrer dans le centre en donnant le tsuki
b	Entrer choku tsuki directement en repoussant le jo du partenaire (main droite revient à la hanche)
5	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Lever le jo par-dessus la tête Lacher la main droite et écraser le jo du partenaire Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
6	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Lever le jo par-dessus la tête Déplacement latéral gauche en descendant le jo et repoussant le partenaire Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
7	Main gauche en dessous du jo comme pour choku tsuki Déplacement latéral droit, pied gauche avant Parade de haut en bas à droite Tsuki haut en entrant

8	<p>Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Lever le jo par-dessus la tête Tsuki haut avec le talon (avancer pied droit en entrant)</p>
9	<p>Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Lever le jo par-dessus la tête Tsuki haut en entrant à gauche</p>
10	<p>Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral droit, pied gauche avant Coiffer de la pointe du jo et en descendant sur les genoux le jo du partenaire Enrouler le jo avec la main gauche Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)</p>
11	<p>Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral gauche en reculant et en descendant sur le pied droit Coiffer de la pointe du jo, le jo du partenaire Enrouler le jo avec la main gauche Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)</p>
12	<p>Main gauche en dessous du jo comme pour choku tsuki Parade de haut en bas à droite en reculant pied gauche Enrouler un yokomen en le terminant par Toma</p>