

# Exercices de Jo

Travail sur Tsuki

**Attaque:** Shomen tsuki niveau chudan

**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 choku tsuki Déplacement latéral gauche, pied gauche avant Choku tsuki au niveau chudan (pointe de l'estomac)
2	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral gauche, pied gauche avant Gaeshi tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
3	Main gauche en dessous du jo comme pour choku tsuki Déplacement latéral gauche, pied gauche avant Parade Choku tsuki au niveau chudan (pointe de l'estomac)
4	Main gauche en dessous du jo comme pour choku tsuki Déplacement latéral droit, pied gauche avant Parade Choku tsuki au niveau chudan (pointe de l'estomac) en entrant dans le centre
5	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 Gaeshi tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
6	Main gauche en dessous du jo comme pour gaeshi tsuki Déplacement latéral droit, pied gauche avant Coiffer du talon du jo et en descendant sur les genoux le jo du partenaire Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
7	Main gauche au milieu du jo comme pour choku tsuki Parade de haut en bas à droite
	a Sans changer les mains, enrouler et coiffer le jo du partenaire en descendant Choku tsuki direct (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
	b Faire suivre d'un shomen uchi à gauche sur le jo du partenaire Choku tsuki direct à gauche (sans armer) au niveau chudan (pointe de l'estomac)
8	Main gauche au milieu du jo comme pour choku tsuki Parade de haut en bas à droite Yokomen uchi soit jodan, soit chudan ou soit gedan (descendre sur le genou gauche)

9	<p>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</p>	
10	<p>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 avec le talon (avancer pied droit en entrant)</p>	
11	a	<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>
	b	<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  Enrouler un yokomen en le terminant par Toma  Uke se protège par hasso geschi</p>	