

# Exercices de Jo

Travail sur Yokomen

**Attaque:** Yokomen Uchi niveau jodan, sauf pour le dernier exercice où l'attaque est au niveau gedan

**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 Absorber l'attaque sans changer de pied Parade de bas en haut à gauche, changer de mains Rotation des hanches pour prendre une position hito emi profonde Yokomen uchi (presque Toma) à droite
2	Main gauche en-dessous du jo comme pour choku tsuki Absorber l'attaque en reculant le pied gauche Parade de bas en haut à gauche, changer de mains Pas glissé vers l'avant sans changer de pied (Tsugi-achi) Yokomen uchi (presque Toma) à droite
3	Main gauche en-dessous du jo comme pour choku tsuki Absorber l'attaque sans changer de pied Parade de bas en haut à gauche Enrouler le jo du partenaire de haut en bas, travail du bras droit, main gauche comme pivot
a	Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan
b	Enchaîner directement en Tsuki chudan
4	Main gauche en-dessous du jo comme pour choku tsuki Absorber l'attaque sans changer de pied Parade de bas en haut à gauche, changer de mains Rotation des hanches, changement de pieds Yokomen uchi "glissant" sur le jo du partenaire Ramener le jo sur le côté gauche, armer tsuki Tsuki chudan
5	Main gauche en-dessous du jo comme pour choku tsuki Parade (en élevant la pointe du jo) de haut en bas à gauche avec l'idée d'une position "demi-hasso" Chasser le jo du partenaire en glissant vers ses mains Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki (haut) Tsuki chudan

6	<p>Main gauche au milieu du jo comme pour kaeshi tsuki Descendre très bas</p> <table border="1" data-bbox="229 280 1495 712"> <tr> <td data-bbox="229 280 304 456">a</td> <td data-bbox="304 280 1495 456"> <p>Parade de haut en bas à gauche (avec la pointe du jo) Chasser (Ecraser) le jo du partenaire en descendant sur les genoux. Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 456 304 712">b</td> <td data-bbox="304 456 1495 712"> <p>- Laisser la main gauche au milieu du jo - Passer la main droite à l'autre extrémité du jo - Léger déplacement à droite en Tsugi ashi Parade (avec le talon du jo libéré de la main droite) de haut en bas Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p> </td> </tr> </table>	a	<p>Parade de haut en bas à gauche (avec la pointe du jo) Chasser (Ecraser) le jo du partenaire en descendant sur les genoux. Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p>	b	<p>- Laisser la main gauche au milieu du jo - Passer la main droite à l'autre extrémité du jo - Léger déplacement à droite en Tsugi ashi Parade (avec le talon du jo libéré de la main droite) de haut en bas Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p>
a	<p>Parade de haut en bas à gauche (avec la pointe du jo) Chasser (Ecraser) le jo du partenaire en descendant sur les genoux. Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p>				
b	<p>- Laisser la main gauche au milieu du jo - Passer la main droite à l'autre extrémité du jo - Léger déplacement à droite en Tsugi ashi Parade (avec le talon du jo libéré de la main droite) de haut en bas Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p>				
7	<p>Main gauche au milieu du jo comme pour kaeshi tsuki Parade de haut en bas à gauche Chasser le jo du partenaire en glissant vers ses mains Main gauche au milieu, lâcher la main droite qui prend place à la pointe au lieu du talon du jo, Ramener le jo sur le côté droit, armer tsuki Tsuki chudan</p>				
8	<p>Main gauche au milieu du jo comme pour kaeshi tsuki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glisser la main gauche vers l'avant (la pointe) du jo</li> <li>- Glisser la main droite jusqu'au milieu du jo</li> <li>- Pivoter sur place à gauche en inversant les pieds</li> </ul> <p>Parade avec le côté talon du jo, maintenu quasi vertical en kaeshi Tsuki gauche Main droite au milieu, lâcher la main gauche, retourner le jo, reprendre de la main gauche au talon du jo Ramener le jo sur le côté gauche, armer tsuki Tsuki chudan gauche</p>				
9	<p>Main gauche au milieu du jo comme pour Choku tsuki Chasser le jo du partenaire avec la pointe du jo en glissant vers ses mains Tsuki haut, main et pied gauches en avant</p>				
10	<p>Main gauche au milieu du jo comme pour kaeshi tsuki Parade en Hasso kamae Chasser le jo du partenaire en glissant vers ses mains Tsuki haut, main et pied gauches en avant</p>				
11	<p>Parade similaire au 8 Tsuki haut, main et pied droits en avant</p>				
12	<p>Sur attaque Yoko Gedan Parade basse niveau Gedan Léger déplacement latéral droit Tsuki haut, main et pied gauches en avant</p>				