

Le Jo (Jo Suburi)

Choku Tsuki (Piqué droit)
Piquer le corps de l'adversaire.

Kaeshi Tsuki (Piqué inversé)
Exécuter un contre piqué.

Ushiro Tsuki (Piqué arrière)
Placer le jo sous le coude et piquer en arrière.

Tsuki gedan gaeshi (Piqué et retour à un niveau bas)
Piquer, retirer le jo et contre attaquer les jambes du partenaire.

Tsuki jodan gaeshi uchi (Piqué, retour haut et frappe)
Piquer, retire le jo par-dessus la tête et exécuter une frappe latérale à la tête.

Shomen uchi komi (Frappe frontale)
Idem que le 2ème Suburi de ken.

Renzoku uchi komi (Frappe en continu)
Idem que le 5ème Suburi de ken.

Menuchi gedan gaeshi (Frappe frontale et retour niveau bas)
Exécuter une frappe frontale, retirer le jo en position basse et contre attaquer les jambes.

Menuchi ushiro tsuki (Frappe frontale et piqué arrière)
Exécuter une frappe frontale ensuite piquer vers l'arrière.

Gyaku yokomen ushiro tsuki (Frappe latérale inversée et piqué arrière)
Exécuter un coup latéral de revers avec le pied gauche avant, ensuite placer le jo sous le coude et piquer vers l'arrière.

Katate gedan gaeshi (Une main, retour bas)
Retirer le jo avec une main, frapper en diagonale de bas en haut.

Katate toma uchi (Une main, frappe à distance)
Lever le jo au-dessus et du côté gauche de la tête, avancer d'un grand pas et exécuter une frappe latérale par-dessus les épaules.

Katate hachi no ji gaeshi (Figure en 8)
Rotation du jo avec une main en une figure représentant un 8 et terminer en position "hasso kamae".

Hasso gaeshi uchi (Figure en 8 et frappe)

Tenir le jo comme le maintien du ken, changer la position des mains pendant le retrait de la jambe droite, ensuite exécuter une frappe frontale de la position "hasso kamae".

Hasso gaeshi tsuki (Figure en 8 et piqué)

Comme ci-dessus, piquer haut de la position "hasso kamae" et retour en position "hasso kamae".

Hasso gaeshi ushiro tsuki (Figure en 8 et piqué arrière)

Comme ci-dessus, piquer vers l'arrière de la position "hasso kamae".

Hasso gaeshi ushiro uchi (Figure en 8 et frappe arrière)

Comme ci-dessus, frapper vers l'arrière de la position "hasso kamae".

Hasso gaeshi ushiro baraï (Figure en 8 et balayage)

Comme ci-dessus, faire un grand pas arrière et exécuter un balayage.

Hidari nagare gaeshi uchi (retour gauche et frappe)

Tenir le jo comme le ken, retire le pied droit et exécuter une frappe latérale en partant de haut. Passer le jo du côté gauche en le prenant de la main gauche au-dessus de la main droite et frapper vers l'arrière.

Migi nagare gaeshi tsuki (retour droit et piqué)

Tenir le jo comme le ken, avancer le pied gauche et exécuter une frappe latérale de revers. Changer la position de la main gauche et pivoter sur l'arrière avec le pied droit et le jo. Piquer vers l'arrière.