

San jyu ichi no kata

- T : Position de base comme pour le premier Suburi de Jo
- U : Tsuki no kamae. Attaque Chokutsuki

- T : Déplacement gauche. Kaeshi Tsuki [1]
- U : fait dévier le Jo de Tori et entre Chokutsuki

- T : Déplacement sur la droite avec une défense au-dessus de la tête [2] en ayant un mouvement circulaire déviant le Jo de Uke vers le bas et la gauche. Entre ensuite un Kaeshi Tsuki en hidari hanmi [3]
- U : Déplacement à droite, protection au-dessus de la tête. Créer un mouvement circulaire de bas en haut et balayer le Jo de Tori vers la droite, entre ensuite Chokutsuki.

- T : Déplacement sur la droite avec une défense au-dessus de la tête.[4] Entre alors Yokomen uchi komi [5]
- U : Recule avec la défensive de Yokomen uchi dans une position migi hanmi.

- T : Continue avec Gyaku Yokomen uchi komi [6]
- U : Recule avec la défensive de Gyaku Yokomen uchi komi en reculant en hidari hanmi

- T : Le mouvement 6 terminé, Tori se retourne en conservant une protection et réalise une série de frappe dont la première est un Yokomen uchi [7]
- U : Avancée d'un pas qui lui permet de conserver une distance correcte. Irimi migi ashi (avance d'un pas du côté droit)

- T : Fait Gyaku yokomen uchi komi [8] en hidari hanmi.
- U : Pause

- T : Les frappes réalisées, TORI se retourne en préparant un mouvement de balayage. Tenkan (Pivot autour *du pied avant*). Ushiro migi ashi (Recul d'un pas du côté droit) et Ushiro barai [9].
- U : Uke est obligé de reculer Ushiro migi Ashi (Recul d'un pas du côté droit) et préparer une frappe à la tête de Tori (Jodan no kamae (garde haute)) Attaque d'un Somen uchi komi.

- T : Avance en Irimi migi ashi (avancée d'un pas du côté droit). Contre par une frappe aux poignets (Ura kote) [10].
- U : Achève l'attaque de Shomen uchi.

- T : Irimi hidari ashi (avancée d'un pas du côté gauche) et attaque de Gyaku yokomen uchi komi.
- U : Ushiro MigI Ashi (Recul d'un pas du côté droit). Parade

- T : Changement de main et placement en Tsuki no kamae [12].

- U : Changement de main et placement en Tsuki no kamae
- T : Entre chokutsuki [13].
- U : Déplacement sur la gauche et faire dévier le Jo de Tori sur la droite. Entre Chokutsuki.
- T : Retrait en Hidari hanmi avec une défense au-dessus de la tête [14]. Exécute Yokomen uchi komi [15].
- U : Recul en Migi hanmi en coupant le yokomen uchi
- T : Retrait du Jo sur le côté gauche [16] et avance ensuite la jambe gauche pour effectuer hidari gedan gaeshi [17].
- U : Déplacement en Hidari hanmi, inversion des mains sur le Jo. Parade pour défendre le genou suivi de Chokutsuki.
- T : Pare le Chokutsuki en se déplaçant sur la droite en ayant une position Hidari hanmi et lache la main droite permettant de couvrir le Jo de Uke [18]. Enchaîne avec Gedan tsuki au niveau du genou de Uke [19].
- U : Déplacement sur la droite en Hidari hanmi et protection en levant le Jo.
- T : Déplacement afin d'effectuer Yokomen uchi komi au niveau du genou d'Uke et en descendant sur le genou droit [20].
- U : Recule en Migi hanmi et coupe le Yokomen uchi de Tori.
- T : Retire le Jo sur le côté gauche en descendant sur le genou gauche [21]
- U : Lève le Jo pour Shomen uchi et avance la jambe droite pour frapper sur la tête exposée de Tori.
- T : Tire le Jo avec la main droite en se relevant pied gauche avant et pique d'un Tsuki haut à la pointe de l'estomac [22].
- U : Déplacement sur la gauche en position Hidari hanmi (toujours le Jo en préparation de Shomen). La main droite glisse sur le sommet du Jo et exécution d'un Tsuki haut au travers du Jo de Tori vers la poitrine.
- T : Déplacement sur la droite en Hidari hanmi et lache la main droite permettant de couvrir le Jo de Uke [23] suivi alors de Chokutsuki en Hidari hanmi [24].
- U : Déplacement sur la gauche, laisse tomber la main droite et son centre en dessinant avec le Jo un cercle qui vient bloquer le Jo de Tori loin de lui.
- T : Entre en Hidari hanmi à nouveau un Chokutsuki [25].
- U : Déplacement sur la droite et lache la main droite permettant de couvrir le Jo de Tori. Commence ensuite un Chokutsuki.
- T : Laisse glisser le Jo du côté droit [26]. Attaque d'un Gedan gaeschi [27] en avançant en Migi hanmi .

- U : Amène le Jo à côté du corps avec la main gauche, recule en Migi hanmi et effectue en défense Gedan gaeshi.
- T : Tire le Jo avec la main gauche et effectue un Tsuki haut vers la poitrine de Uke [28].
- U : La main gauche glisse vers la main droite et dans un mouvement de bas en haut vers la droite repousse le Jo de Tori vers le haut. Continuation en reculant en Hidari hanmi jusqu'à la position de Jodan no kamae.
- T : Laisse la parade de Uke conduire le Jo au-dessus de la tête, lâche la main gauche et fait tourner le Jo dans la main droite pour ensuite le récupérer de la main gauche [29]. Entre Chokutsuki [30].
- Déplacement sur la droite et frappe sur le Jo de Tori en Shomen uchi et continuation par un Chokutsuki à gauche en position Migi hanmi.
- T : Absorbe la puissance de Uke comme dans le 5^{ème} suburi et effectue un Gyaku Yokomen uchi komi, position Hidari hanmi [31].