



SUBURIS DE JO



NOMBRE DE LOS SUBURIS. -

POSTURA DE PARTIDA

1. CHOKU TSUKI :----- HIDARI

2. KAESHI TSUKI:-----

3. USHIRO TSUKI:-----

4. TSUKI JODAN GAESHI:-----

5. TSUKI GEDAN GAESHI:-----

6. SHOMEN UCHIKOMI:----- MIGI

7. RENZOKU UCHIKOMI:-----

8. MENUCHI GEDAN GAESHI:-----

9. MENUCHI USHIRO TSUKI:-----

10. GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI:-----

11. KATATE GEDAN / JODAN GAESHI:-----HIDARI

12. TOMA KATATE UCHI-----

13. KATATE HACHI NO JI GAESHI:----- HIDARI / MIGI

14. HASSO GAESHI UCHI:----- MIGI

15. HASSO GAESHI TSUKI:-----

16. HASSO GAESHI USHIRO TSUKI-----

17. HASSO GAESHI USHIRO UCHI:-----

18. HASSO GAESHI USHIRO HARAI:-----

19. HIDARI NAGARE GAESHI UCHI:----- HIDARI

20. MIGI NAGARE GAESHI TSUKI:----- MIGI

EXPLICACIÓN DE LOS SUBURIS

NOTA: Los primeros 5 mov. EMPIEZAN con **HIDARI HAMNI**.

1. Dar un TSUGI ASHI (paso adelante), a 45 grados aprox. y en diagonal de la línea de ataque, y desde ahí, efectuar un TSUKI (golpe) directo a nivel CHUDAN (medio) al oponente. -

2. Agarrando el Jo con la mano de atrás por la punta de arriba, elevo la otra punta de abajo a golpear la cara del oponente, todo ello saliendo de la línea de ataque en diagonal igual que el nº 1.-

3. Agarrando el Jo con la mano de atrás por la punta de arriba , lo llevo al pecho, golpeando detrás a un posible oponente, saliendo de la línea de ataque en MIGI (derecha) , y levando la pierna HIDARI (izquierda) atrás para realizar TSUKI (golpe) a la altura del pecho (CHUDAN).-

4. Desde hidari-hanmi, se sale de la línea de ataque con la pierna adelantada (HIDARI) para hacer tsuki , y luego paso al otro lado con protección lateral izquierda sobre la cabeza con la misma postura de comienzo , y desde ahí cambiando las manos se da vuelta al JO para realizar un SHOMEN UCHI, avanzando en MIGI (derecha).-

5. Desde hiradi-hanmi, salir de la línea de ataque con el ejercicio anterior, y luego paso al otro lado lanzando un TSUKI GEDAN, (golpe abajo atrás) pasando al otro lado de la línea de ataque , sin cambiar los pies y desde ahí , y luego avanzar en MIGI-HANMI, para barrer la pierna adelantada del oponente.

NOTA: Del 6 al 10, EMPIEZAN con **MIGI HANMI**.

6. SHOMEN comenzando con paso atrás con protección, y corte. Sin modificar los pies.

7. Paso atrás con protección, y desde ahí se efectúa un shomen uchi en MIGI-HANMI, y seguidamente con protección lateral derecha, efectuar otro shomen por la izquierda en HIDARI-HANMI, sin cambiar las manos, y otra protección lateral por la izquierda y corte de nuevo en MIGI-HANMI.

8. Paso atrás con protección, y corte en MIGI-HANMI, desde ahí paso al otro lado de la línea de ataque con tsuki-gedan (golpe abajo) al costado izquierdo sin cambiar los pies, para después entrar con HIDARI-HANMI, a barrer la pierna adelantada del oponente.

9. Paso atrás con protección, y corte, y desde ahí efectuar el suburi nº 3.-

10. Desde la posición de chudan-no-kamae (jo sostenido sobre las dos manos, en guardia), realizar un YOKOMEN UCHI (corte lateral), en HIDARI-HANMI, cruzando los brazos por encima de la cabeza, para después realizar el suburi nº 3 desde ahí.

NOTA: Del 11 al 12. EMPIEZAN con **HIDARI HAMNI**

11. Desde HIDARI-HANMI, y sin cambiar los pies, efectuar un TUSKI-GEDAN (golpe abajo), al costado contrario, y desde ahí y agarrando el JO solo con la mano de atrás, elevar la punta de atrás

del JO a golpear adelante para coger el JO con la otra mano encima de la cabeza con la palma hacia arriba, quedando en postura de ataque.-

12. Extensión del cuerpo atrás (remo), y desde CHUDAN-NO-KAMAE, colocar el JO detrás del cuello haciendo palanca, y soltando el JO por la mano izquierda, golpear con él, para pararlo con misma mano que se suelta en el costado izquierdo en WAKI-NO-KAMAE (postura de guardia lateral baja.-

NOTA: El nº 13. EMPIEZAN con **HIDARI HAMNI / MIGI HANMI**

13. CONTIENE DOS PASOS:

A. Desde la postura de JO-VERTICAL, agarrado con la mano de atrás, elevar la punta de abajo del jo con esa mano, hacia adelante (haciendo una S), y repitiendo seguidamente ese movimiento por el otro lado ayudado de la mano que queda suelta.

B. Desde ahí y cuando se esta elevando el JO, llevarlo al hombro con que se empieza y apoyarlo sujetando con las manos en postura de guardia (HASSO.-

NOTA: Del 14 al 18, EMPIEZAN con **MIGI HANMI**

14. Desde la posición de JO-VERTICAL, efectuar el mismo movimiento de (S), realizado en el suburi 13, y desde el hombro atacar con SHOMENUCHI (corte vertical) .-

15. Desde la posición de JO-VERTICAL , y con identico movimiento que el suburi 13 , realizar desde el hombro un TSUKI-JODAN (golpe a la cara), y regreso a la posición de guardia con JO sobre el hombro.-

16. Desde la posición de JO-VERTICAL, y de identico movimiento que el suburi 13,(osea la " S"), desde el hombro agarro con la mano mas arriba, el JO por su mitad y con la otra por su extremo mas alto, y realizar el suburi nº 3.-

17. Desde la posición de JO-VERTICAL , realizar HASSO (el la "S", anterior), y desde ahí girar el cuerpo 180 grados (osea cambiar el kamae), y efectuar un SHOMENUCHI (corte vertical).-

18. Desde JO-VERTICAL , se efectúa HASSO, desde arriba se baja el JO hacia detrás, efectuando un barrido con giro de 270° cambiando el kamae.-

NOTA: EL Nº 19, EMPIEZAN con **HIDARI HANMI**

19. Desde HIDARI-HANMI, paso atrás con protección, y shomen uchi ,cambiando el kamae y las manos por encima de la cabeza, para efectuar otro corte en esa dirección.

NOTA: EL Nº 19, EMPIEZAN con **MIGI HANMI**

20.Desde MIGI-HANMI, se realiza un GAESHI TSUKI (golpe girando),y sin variar el JO seguir hasta cambiar el KAMAE(guardia), y luego efectuar un TUSKI (golpe), a nivel CHUDAN(medio).-