



# Jusan no Jo Kata

## 13 Jo Kata



Die 13 Jo Kata stammt aus einer längeren Jo-Sequenz, die Saito Sensei bei O-Sensei gesehen hat.

Saito Sensei hat für sich entschieden diese Kata bei 13 Sequenzen zu belassen. Dieser Punkt veranschaulicht sehr deutlich das große Engagement von Saito Sensei hinsichtlich der Überlieferung von Unterrichtsinhalten von O-Sensei aufrecht zu erhalten.

Er fügte keine eigene Schluss-Sequenz in die Kata ein, sondern er hielt sich an das, was O-Sensei sicherlich an seiner statt getan hätte.

Die 13 Jo Kata sollte ebenso wie die 31 Jo Kata an derselben Stelle und in der gleichen Position beginnen und enden, in Jo-no-kame.

### **Tataki-otoshi (Position 12 auf 13)**

Diese Abwehr eines Jo wird häufig durchgeführt, wenn eine Position erreicht ist, in der der Jo mit dem Daumen nach hinten (*hier ist die vordere, bzw. die Hand in der Mitte des Jo gemeint*) bewegt wird, wie z.B. beim Gaeshi-tsuki, und das vordere Ende des Jo in einer niedrigeren Position gehalten wird. Dieses kann nach einem Gedan-gaeshi-uchi oder einem Gaeshi-tsuki geschehen, da bei diesen Ausführungen der Daumen nach hinten zeigt.

Diese Abwehr nutzt die Hand, die den Jo in der Mitte greift als Drehpunkt. Bei der Drehung wird der Jo gemeinsam mit der Hand und dem Zentrum nach hinten geführt. Die Abwehr soll den Jo eines Angreifers nach außen unten bringen. Der Jo sollte bei der Abwehr leicht nach oben zeigen. Das kann erreicht werden, indem das hintere Bein leicht gebeugt wird und der Schwerpunkt ebenfalls auf dieses Bein verlagert wird. Außerdem ist darauf zu achten, dass die vordere Hand höher als die hintere Hand ist.

Alle Waffentechniken (Buki-Waza) sollten idealerweise unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Lehrers geübt werden. Am Besten aus der Iwama-Ryu Stilrichtung.

Als Lektüre eignen sich hier ganz hervorragend die Bücher von Saito-Sensei und die Bücher von Ethan Monnot Weisgard, Bukiwaza (Aiki Jo und Aiki Ken).

Für die große Hilfe an dieser kleinen Lehrhilfe möchte wir uns ganz herzlich bei Dr. Andy Scheffer, Karsten Frerichs und Bente Albert bedanken. Ebenso bei allen die mit ihren guten Ratschlägen und Hilfestellungen dieses Heftchen erst möglich gemacht haben.

Jürgen Feldmann, Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.  
Werner Conradi, HNT-Aikido-Abteilung



# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

Uke-Jo, seitlich



Uke-Jo, von vorn



## Beschreibung

Beginn:

Jo-no-kamae

Fussstellung



Beim Fassen mit der rechten Hand rotiert der Stab ein wenig, als wenn er einen eventueller Tsuki mit einer Wischbewegung abwehren könnte.





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beim Aufnehmen des Stabes wird der hintere Fuss von der Linie genommen, so das ein eventueller Angriff auf der Linie nicht treffen würde.



**Ichi (1):**

**Choku-tsuki**

Choku-tsuki in Höhe Chudan (mittlerer Bereich).

Beim „Aufziehen“ des Stabes beginnt Uke-Jo sich zurück auf die Linie zu bewegen.



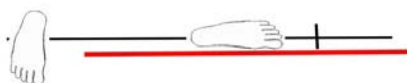


# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beim Ausführen des Tsuki steht Uke-Jo wieder auf der Linie.

Der Stoß endet, wenn der rechte Arm im Ellenbogen einen rechten Winkel bildet.



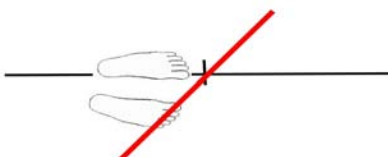
**Ni (2):**

## Haya-gaeshi Yokomen-uchi

Uke-Jo führt den Jo in einer Kreisbewegung nach oben.

So als wenn er einen Tsuki ab abwehren würde, dabei werden beide Hände zur Mitte des Stabes geführt

Uke-Jo bewegt sich dafür auf die rechte Seite.





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Uke-Jo lässt den Jo auf den Rücken „fallen“ und beginnt seine rechte Hüfte nach vorn zu bringen.



Mit einer starken Hüftbewegung wird.....





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



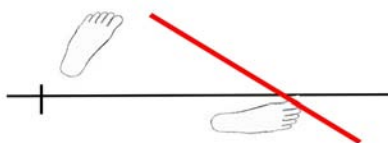
..... der Yokomen-uchi zu Ende geführt.



**San (3):**

**Jodan-gaeshi**

Zum Jodan-gaeshi geht Uke-Jo mit dem linken Fuss zur linken Seite, dabei nimmt er den Stab in einer leichten Querhaltung vor den Körper.

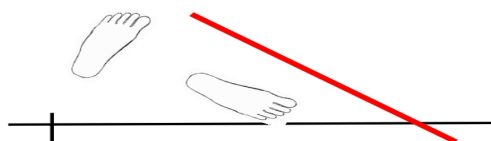




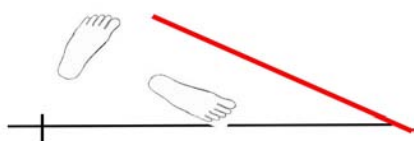
# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Der rechte Fuss folgt, so dass Uke-Jo im Migi-hanmi (rechts) steht.



Der Stab wird weiter mit einer Kreisbewegung bis in Stirnhöhe geführt.



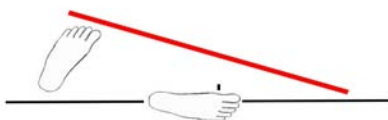




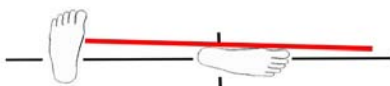
**Shi (4):**

### Chudan-tsuki

Für den Migi Chudan-tsuki lässt Uke-Jo den Stab „fallen“ und zieht ihn gleichzeitig für den nachfolgenden Tsuki auf.



Uke-Jo bewegt sich wieder auf die Angriffslinie und beginnt den Chudan-tsuki auszuführen.





## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Uke-Jo beendet den Chudan-tsuki mit einer kräftigen Hüftbewegung.

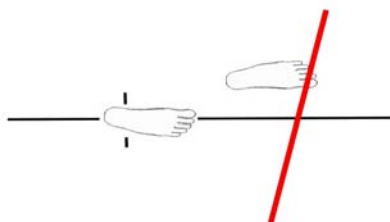


**Go (5):**

### Hasso-gaeshi

Unmittelbar nach dem Tsuki beginnt Uke-Jo mit der Hasso-gaeshi Bewegung.

Der hintere Fuss wird gleichzeitig mit der hinteren Hand noch vorne bewegt, so das ein eventueller Angriff auf der Linie nicht treffen würde.



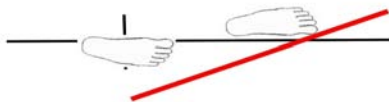


## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

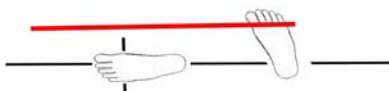


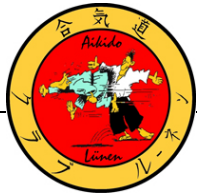
Dabei dreht sich Uke-Jo um 180 Grad, während Hasso Gaeshi ausgeführt wird.

Bei der Drehung wird das rechte Bein zurück genommen und der Jo weiter vor dem Körper gedreht.



Der Stab wird an der rechten Seite weitergedreht, so dass das jetzt vordere Ende, nach hinten oben gedreht wird.



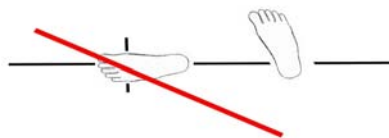


## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Bei der Drehung wird der Stab an der rechten Seite nach oben geführt.

Uke-Jo steht jetzt im linken Hanmi.



Am Ende der Bewegung hat Uke-Jo den Stab senkrecht nach oben geführt und hält das untere Ende des Jo ca. in Höhe der Achselhöhle.



In der Kata soll der Hasso Gaeshi einen Tsuki Angriff von hinten abwehren.



# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



## Roku (6):

### Shomen-uchi

Unmittelbar nach Ende der Hasso-gaeshi Bewegung dreht Uke-Jo seine Hüfte nach vorn und bringt dabei den Jo über den Kopf.



Mit einem Schritt nach vorn und einer starken Zentrumsbewegung wird der Shomen-uchi weiter geführt.





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



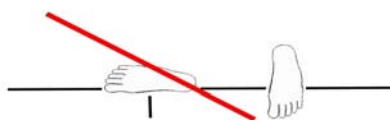
Der Shomen-uchi endet mit einem „nachziehen“ des hinteren Fusses und wenn der Jo in einer parallelen Position zum Boden ist.



**Shishi (7):**

**Chudan-gaeshi**

Direkt nach dem Shomen-uchi bringt Uke-Jo den Stab quer vor seinen Körper.....

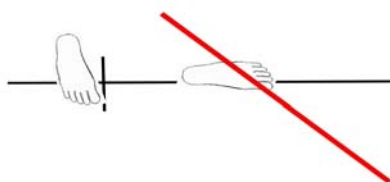




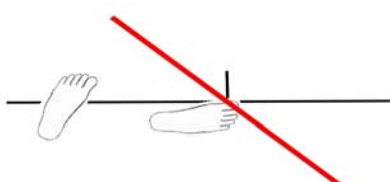
## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



.....und dreht sich mit einem Tenkan-ashi um 180 Grad gegen den Uhrzeigersinn in die ursprüngliche Richtung.



Das Ende des Jo wird vor den Kopf geführt um einen Tsuki gegen den Kopf zu parieren.





## Hachi (8):

### Chudan-tsuki

Am Ende der Chudan-gaeshi Bewegung lässt Uke-Jo den Stab auf Hüfthöhe „fallen“ und zieht ihn dabei zur Vorbereitung für einen Tsuki auf.



Mit einer Hüftbewegung führt Uke-Jo den Tsuki weiter aus.







## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



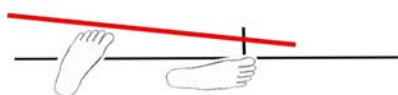
Der Tsuki endet wenn der hintere Arm im Ellenbogen einen rechten Winkel einnimmt, genau so wie in der 1. Jo-Suburi, nur dieses mal auf der rechten Seite.



**Kyu (9):**

### **Gedan-gaeshi**

Am Ende des Chokutsuki schiebt Uke-Jo seine vordere Hand zum oberen Ende des Stabes und beginnt seine Hüfte ein nach wenig rechts zu bewegen.

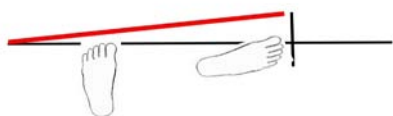




## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Uke-Jo schiebt den Stab auf der linken Seite nach hinten und nimmt dabei den linken Fuss ein wenig von der Linie.



**Ju (10):**

**Chudan-gaeshi**

Unmittelbar nach Ende der vorigen Bewegung wird die Hüfte und der Jo ein wenig nach vorn „geschoben“.

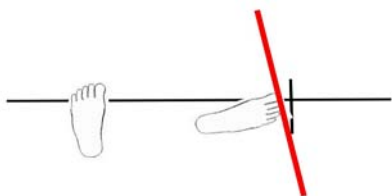




# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

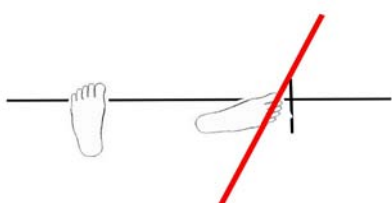


Der Jo wird quer vor dem Körper gedreht.....



.....das Ende des Jo wird vor den Kopf geführt um einen Tsuki gegen den Kopf zu parieren.

Am Ende der Bewegung sollte Uke-Jo wieder im linken Hanmi sein.





## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Ju Ichi (11):**

**Jodan-tsuki**

Aus dem linken Hanmi heraus erfolgt ein Jodan-tsuki zum oberen Bereich (Jodan).



Mit einem Steppschritt (Tsuki-ashi) führt Uke-Jo den Jodan-tsuki weiter.





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Auch hier wird am Ende der Bewegung der hintere Fuss ein wenig „nach gezogen“.



**Ju Ni (12):**

**Tsuki-kamae**

Am Endes Tsuki führt Uke-Jo die hintere (rechts) zur Mitte des Stabes.





## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Uke-Jo dreht den Stab senkrecht vor seinem Körper.  
*Tataki-otoshi (siehe Seite 2)*



Mit einem Stepschritt nach hinten (Ushiro-tsuki-ashi) dreht Uke-Jo den Stab in die Waagerechte.





# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



## Ju San (13):

### Choku-tsuki

Unmittelbar nach der Drehung des Stabes erfolgt der Choku-tsuki in den mittleren Bereich (Jodan).



Mit einer starken Hüftbewegung wird der Tsuki zu Ende geführt.





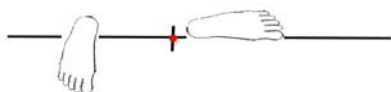
## 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Ende:**

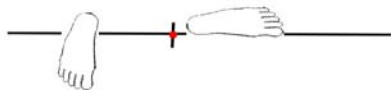
### **Jo-no-kamae**

Am Ende der Kata führt Uke-Jo den Stab mit einem kleinen Steppschritt nach hinten (Ushiro-tsuki-ashi) senkrecht zu Boden.



Zum Schluss der Kata sollte Uke-Jo an seiner Ausgangsposition stehen.

Leider hat unser Andy die Position hier um ein paar cm. Verfehlt.







# 13 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Beginn: Jo-no-kamae**



**Ichi (1): Choku-tsuki**



**Ni (2): Haya-geashi  
Yokomen-uchi**



**San (3): Jodan-geashi**



**Shi (4): Chudan-Tsuki**



**Go (5): Hasso-geashi**



**Roku (6): Shomen-uchi**



**Shishi (7): Chudan-geashi**



**Hachi (8): Chudan-tsuki**



**Kyu (9): Gedan-geashi**



**Ju (10): Chudan-geashi**



**Ju Ichi (11): Jodan-tsuki**



**Ju Ni (12) Tsuki-no-kamae**



**Ju San (13): Choku-tsuki**



**Ende: Jo-no-kamae**



## Kleines Begriffslexikon

Uke-Jo	Ausführender/Verteidiger mit dem Jo
Uchi-Jo	Angreifer mit dem Jo
Kamae	Grundstellung, Verteidigungsstellung
Migi-kamae	Grundstellung - rechts
Hidari-kamae	Grundstellung - links
Jo-no-kamae	Grundstellung mit dem Jo
Tsuki-no-kamae	Grundstellung für einen Tsuki (Stoss) mit dem Jo
Ken-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert, aber auch mit dem Jo
Hasso-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert, aber auch mit dem Jo
Waki-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert
Tsuku, Tsuki	stoßen, stechen, der Stoß, das Stoßen
Choku-tsuki	gradliniger Stoß, z.B. mit dem Jo
Gaeshi-tsuki	Drehstoß, z.B. mit dem Jo
Furikomi-tsuki	Pendelstoß zum Körper
Suburi	Übungsformen mit dem Schwert und dem Jo
Jodan	oberer Bereich, z.B. Kopf
Chudan	mittlerer Bereich, z.B. Brustkorb oder Bauch
Gedan	unterer Bereich, z.B. Knie oder Fuss
Sabaki	Bewegung, drehen u. ausweichen
Tai-sabaki	Kreisbewegung/Körperdrehung
Tai-no-henka	Körperdrehung (ohne Schritt)
Tsuki-ashi	Körperbewegung durch gleiten der Füße

## Japanische Zahlen

Ichi	eins, (vgl. Ikkyo)	Ju ichi	elf
Ni	zwei, (vgl. Nikky)	Ju ni	zwölf
San	drei, (vgl. Sankyo)	Ju san	dreizehn
Shi / Yon	vier, (vgl. Yonkyo)	Ju yon	vierzehn
Go	fünf, (vgl. Gokyo)	Ju go	fünfzehn
Roku	sechs	Ju rok	sechzehn
Shishi / Nana	sieben	Ju shi	siebzehn
Hachi	acht	Ju hachi	achtzehn
Ku / Kyu	neun	Ju kyu	neunzehn
Ju	zehn	Ni-ju	zwanzig
		Niju ichi	einundzwanzig
		San-ju	dreißig
		Hyaku	hundert

Erstellt für die Mitglieder der Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V. (AGL) und der HNT-Aikido-Abteilung. Dieses Dokument ist nicht zur Veröffentlichung gemacht, sondern nur für den internen Gebrauch in der Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V. und der HNT-Aikido-Abteilung, zum Erlernen der 13 Jo Kata.

Jürgen Feldmann, AGL  
Werner Conradi, HNT