



Sanjuichi no Jo Kata

31 Jo Kata



31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

Die 31 Jo Kata ist eine Kata, die Saito Sensei von O-Sensei gelernt hat.

Die Kata sollte an derselben Stelle beginnen und enden. Sie beginnt und endet in **Jo-no-kamae**. Die Sequenzen 12, 18 und 23 sind alle Tsuki-no-kamae und sollten den Ausführenden an die Stelle zurückführen, an der die Kata begonnen wurde. Diese Sequenzen können als Referenzpunkte verwendet werden, um sicherzustellen, dass sich der Ausführende richtig bewegt. Sequenz 31 bringt den Ausführenden leicht vor den Startpunkt. Mit einem kleinen Ushiro-tsuki-ashi kann der Ausführende in Jo-no-kamae zurückkehren und damit genau an die Stelle, wo die Kata begonnen wurde. Einige der Bewegungen sind identisch oder ähnlich wie die Jo-Suburi. Die Erklärungen der Sequenzen werden sich auf die Bewegungen der Jo-Suburi beziehen. Es wäre sicherlich hilfreich, wenn als erstes die Jo-Suburi geübt und erlernt werden, um das Erlernen der 31 Jo Kata zu erleichtern.

Tataki-otoshi (Position 18, 23 und 29)

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 in 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



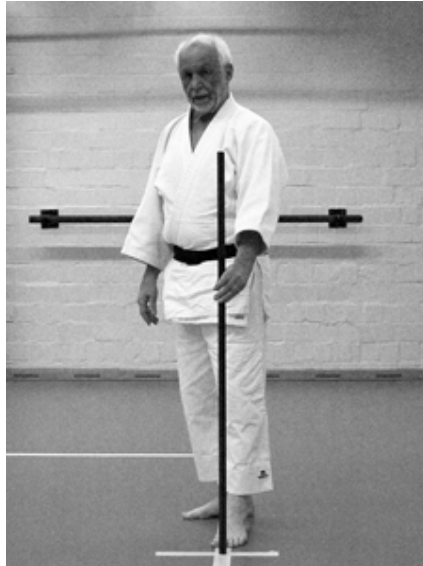
31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

Uke-Jo, seitlich



Uke-Jo, von vorn



Beschreibung

Beginn:

Jo-no-kamae

Das Zentrum sollte leicht abgesenkt und die Knie leicht gebeugt sein.



Fussstellung von: Uke-Jo



Uke-Jo steht Hidari Kamae (links) und ergreift den Stab für einen Gaeshi-tsuki





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



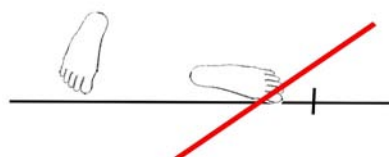
Beim Fassen des Stabes mit der rechten Hand geht er mit dem hinteren Fuss von der Linie, so das ein eventueller Angriff auf der Linie nicht treffen würde. Der Griff erfolgt über die Togatana.



Beim Aufnehmen mit der rechten Hand rotiert der Stab ein wenig, als würde ein eventueller Tsuki mit einer Drehbewegung der Stabspitze abgewehrt werden.

Für diese Sektion gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Eine weitere wäre den Stab am Zentrum „vorbei fallen zu lassen“ und dabei den Stab über die Kleinfingerseite zu greifen.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ichi (1):
Gaeshi-tsuki



Uke-Jo beginnt mit einem
Gaeshi-tsuki, Höhe Chudan
(mittlerer Bereich)





31 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):

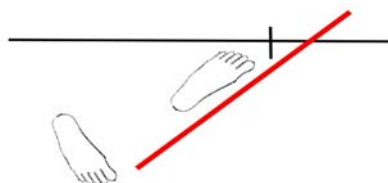
Jodan-gaeshi

Uke-Jo führt den Jo in einer Kreisbewegung nach oben. Dabei klappen die Unterarme nach oben, die Ellenbogen bleiben aber am Körper.

Mit dieser Bewegung könnte eine Tsuki abgewehrt werden.

Uke-Jo bewegt sich dafür auf die rechte Seite.

Die Hände bleiben in der gleichen Position wie beim Gaeshi Tsuki.





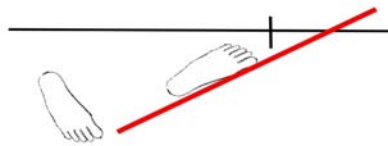
31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Uke-Jo bringt den Jo wieder in eine Position für Gaeshi-tsuki .

Dazu bewegt er sich wieder auf die „Angriffslinie“.



San (3):

Gaeshi-tsuki

Uke-Jo setzt wieder einen Gaeshi-suki, Höhe Chudan (mittlerer Bereich).

Beim Ausführen des Tsuki ist Uke-Jo wieder auf der „Angriffslinie“.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

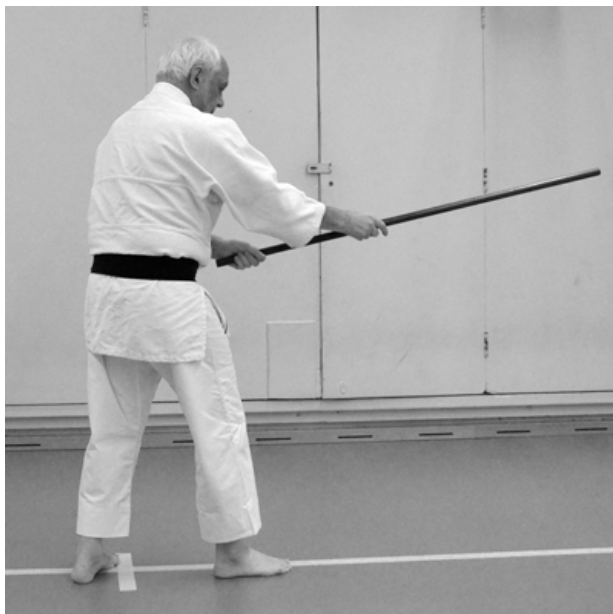
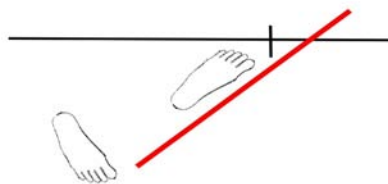


Shi (4):

Jodan-gaeshi

Uke-Jo nimmt den Stab wieder im Bogen vor dem Körper nach oben. Dabei werden beide Hände zur Mitte des Stabes geführt. Beide Handrücken zeigen in Richtung Stirn des Ausführenden, die Ellenbogen bleiben tief.

Uke-Jo bewegt sich dabei auf die rechte Seite.



Go (5):

Yokomen-uchi

Uke-Jo dreht den Stab über dem Kopf und führt mit einem Handwechsel einen Yokomen-uchi aus.

Dabei bewegt sich Uke-Jo im leichten Winkel zur „Angriffslinie“, indem er mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne macht.

Uke-Jo steht nun im rechten Hanmi.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

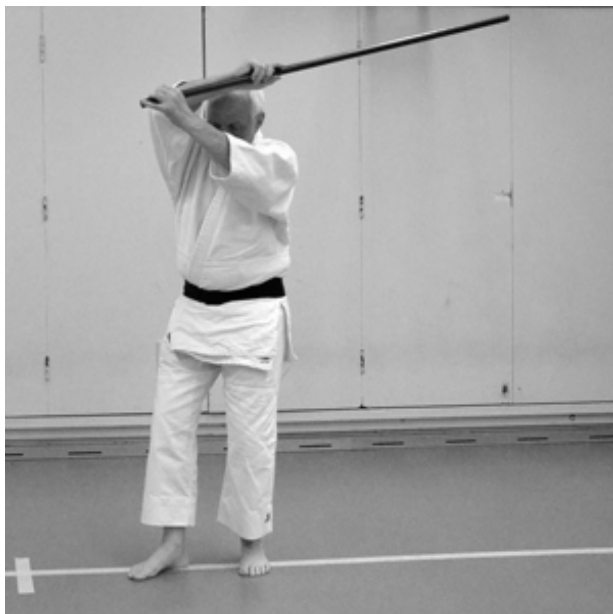
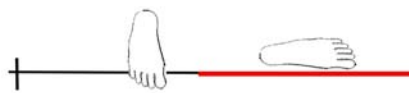


Roku (6):

Yokomen-uchi

Uke-Jo führt einen Yokomen-uchi (Jodan) ohne Handwechsel.

Beim Yokomen-uchi bewegt sich Uke-Jo zur linken Seite der „Angriffslinie“.



Shishi (7):

Yokomen-uchi

Uke-Jo macht eine 180 Grad-Drehung und danach einen Yokomen-uchi

Uke-Jo steht im rechten Hanmi.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beim Yokomen-uchi bewegt sich Uke-Jo mit einem Gleitschritt (Tsukiashi) vor.



Hachi (8):

(Gyaku)-Yokomen-uchi

Uke-Jo führt einen weiteren (Gyaku)-Yokomen-uchi von der linken Seite aus.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Er ist jetzt im linken Hanmi.



Kyu (9):

Ushiro-barai

Uke-Jo (Nage) legt den Jo in die linke Hals-Schulterbeuge und führt einen Ushiro-barai, einen „fegenden“ Schlag in Richtung Knie (Gedan) eines angenommenen Angreifers aus.



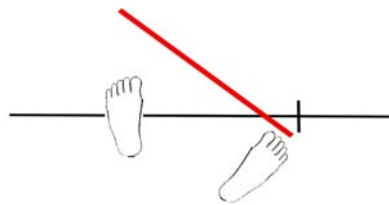


31 Jo Kata

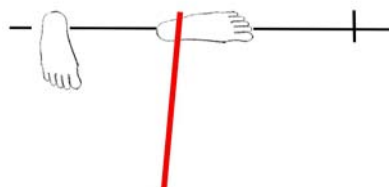
Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Bei der Ausführung des Ushiro-barai macht Uke-Jo eine Körperdrehung von 180 Grad und nimmt dabei sein rechtes Bein zurück.



Am Ende der Bewegung steht Uke-Jo im linken Hanmi, die Handfläche liegt am Jo und zeigt (in Richtung des Ausführenden) nach hinten.





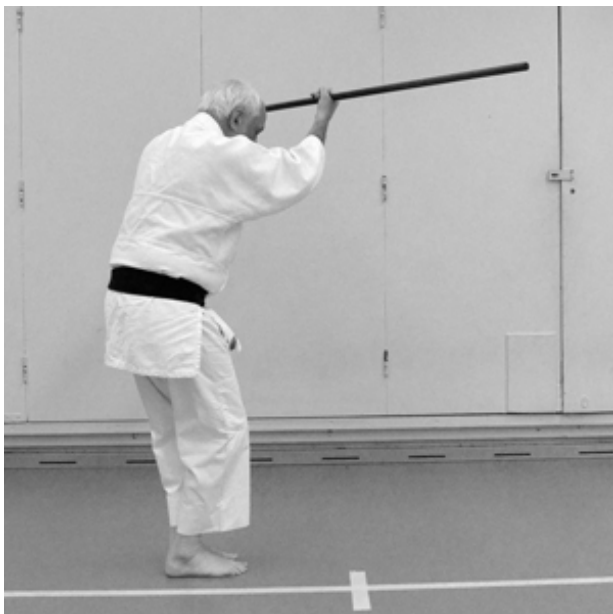
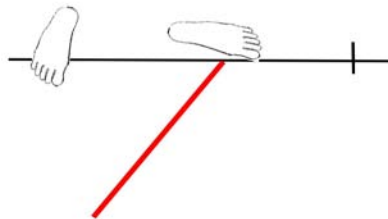
31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



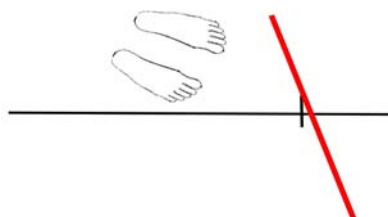
Ju (10):

Schlag zum Handgelenk

Uke-Jo (Nage) schlägt den Jo in Richtung des Handgelenks eines angenommenen Angreifers. Der Schlag sollte ähnlich eines Peitschenschlages ausgeführt werden.



Uke-Jo geht zur Abwehr mit beiden Füßen auf die linke Seite. Beide Füße stehen zusammen und nicht im Hanmi. Die rechte Hand und der Jo sind etwa in Höhe der Stirn von Uke-Jo.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Ichi (11):

(Gyaku)-Yokomen-uchi

Uke-Jo führt einen (Gyaku)-Yokomen-uchi (zum Kopf eines angenommenen Angreifers) aus.



Uke-Jo (Nage) geht zum (Gyaku)-Yokomen-uchi mit dem linken Fuss vor.





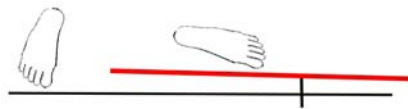
31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Ni (12):

Tsuki-no-kamae



Uke-Jo macht einen Handwechsel und geht wieder in die Grundstellung Hidari (links) Tsuki-no-kamae.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju San (13):

Choku-tsuki

Uke-Jo führt einem Choku-tsuki (Chudan) aus.



Ju Shi (14):

Jodan-gaeshi

Uke-Jo bewegt sich zur rechten Seite und nimmt den Jo vor die Stirn, wie in Position 4 beschrieben.

Die Ellenbogen sollten richtigerweise unten vor dem Körper sein.





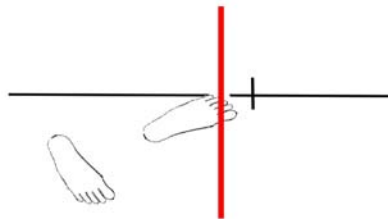
31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



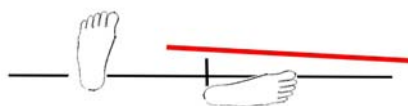
Ju go (15):

Yokomen-uchi

Uke-Jo führt einen Yokomen-uchi mit Handwechsel (zum Kopf eines angenommenen Angreifers) aus.



Uke-Jo steht auf der rechten Seite, wieder im leichten Winkel zur „Angriffslinie“.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Roku (16):

Gedan-kamae

Uke-Jo führt den Stab nach hinten, unten.

Uke-Jo steht auf der linken Seite im leichten Winkel zur „Angriffslinie“.

Hier sollte der Stab eng am Körper und das obere Ende an der linken Schulter liegen.



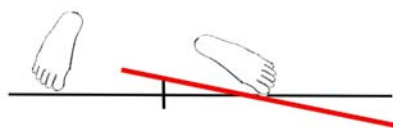
Ju Shishi (17):

Gedan-gaeshi-uchi

Uke-Jo führt einen Hidarri (links) Gedan-gaeshi-uchi mit einem Sabaki zur linken Seite und zum Knie eines angenommenen Angreifers aus.

Uke-Jo steht nach dem Gedan-gaeshi-uchi im linken Kamae.

Der Stab sollte quer vor dem Körper sein.





31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Hachi (18):

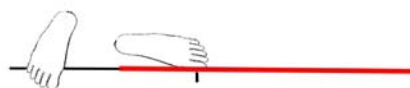
Tsuki-no kamae

Uke-Jo dreht den Stab mit einer gleitenden, ziehenden Bewegung vor dem Körper.

Diese Bewegung wird Tatakhi-otoshi genannt und wird am Beginn der Lehrhilfe erklärt.



Er steht jetzt wieder im Hidari-Kamae (links), bzw. in Tsuki-no-kamae.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Kyu (19):

Gedan-tsuki

Uke-Jo führt einen Choku-tsuki, Richtung Fuss (Gedan) eines angenommenen Angreifers aus.

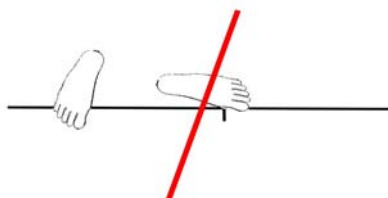
Hier sollte der Ausführende locker in den Knien stehen und das Zentrum leicht absenken.



Niju (20):

Yokomen-uchi

Uke-Jo dreht den Stab über dem Kopf mit einem Handwechsel und führt erneut einen Yokomen-uchi in Richtung Knöchel aus.





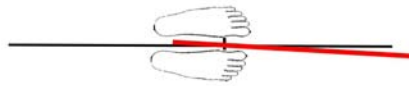
31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beim Yokomen-uchi geht Uke-Jo mit dem rechten Fuss vor.

Uke-Jo kniet beim Yokomen-uchi mit einer Rückwärtsbewegung rechts neben der „Angriffslinie“ ab.



Niju ichi (21):

Gedan-ushiro-tsuki

Die Bewegung 21 wird mit 20 verbunden und flüssig ausgeführt.

Uke-Jo führt dabei den Stab direkt nach dem Abknien nach hinten und nimmt das Zentrum zurück.

Wenn es dem Ausführenden möglich ist, berührt das Knie nicht den Boden. Er hält die Körperspannung und kann zur nächsten Position hochschnellen.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

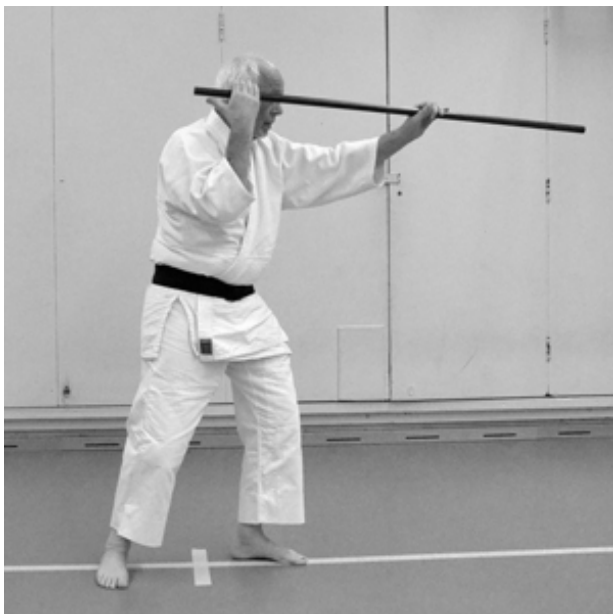


Niju ni (22):

Jodan-tsuki

Uke-Jo führt den Stab eng am Körper nach vorn, steht dabei mit einem Schritt nach vorne und führt einen Tsuki Richtung des Oberkörper (Jodan) eines angenommenen Angreifers aus.

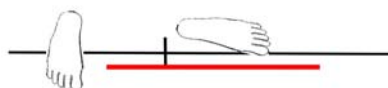
Er steht jetzt wieder im linken Hanmi.



Niju san (23):

Tsuki-no-kamae

Uke-Jo dreht den Stab vor dem Körper.....



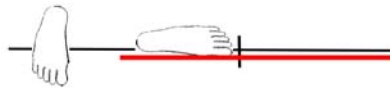


31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



.....und geht in Tsuki-no-kamae, indem er wieder einen Tatakai-otoshi ausführt.



Niju shi (24):

Choku-tsuki

Uke-Jo führt einen Choku-Tsuki Chudan (mittlerer Bereich) aus.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Niju go (25):

Choku-tsuki

Uke-Jo führt mit einem Tsuki-ashi einen weiteren Choku-Tsuki Chudan (mittlerer Bereich) aus.



Er bleibt weiter im linken Hanmi.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

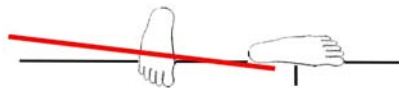


Niju roku (26):

Gedan-gaeshi

Uke-Jo führt den Stab mit einem großen Schiebeschritt (Ushiro-tsuki-ashi) auf der rechten Seite nach hinten unten.

Auch hier sollte der Stab eng am Körper und das obere Ende an der Schulter liegen, hier an der Rechten.



Niju shishi (27):

Gedan-gaeshi-uchi

Uke-Jo (Nage) macht ein Sabaki auf die rechte Seite und führt dabei einen Gedan gaeshi-uchi aus.

Er steht jetzt im rechten Hanmi, im leichten Winkel zur „Angriffslinie“.

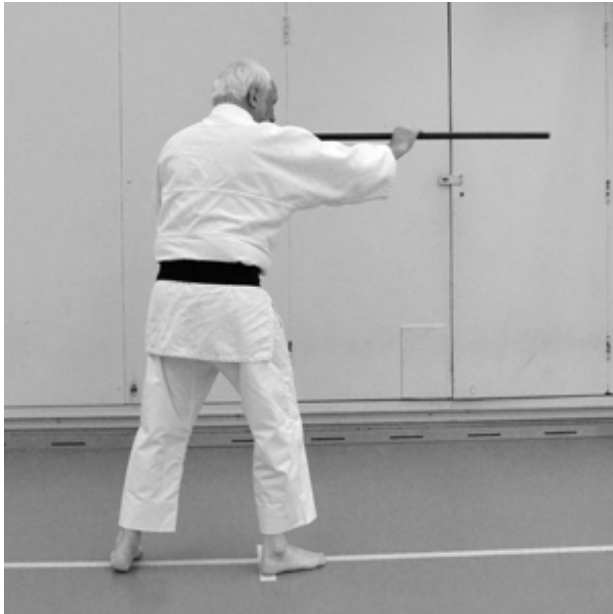
Auch hier sollte der Stab sollte quer vor dem Körper sein.





31 Jo Kata

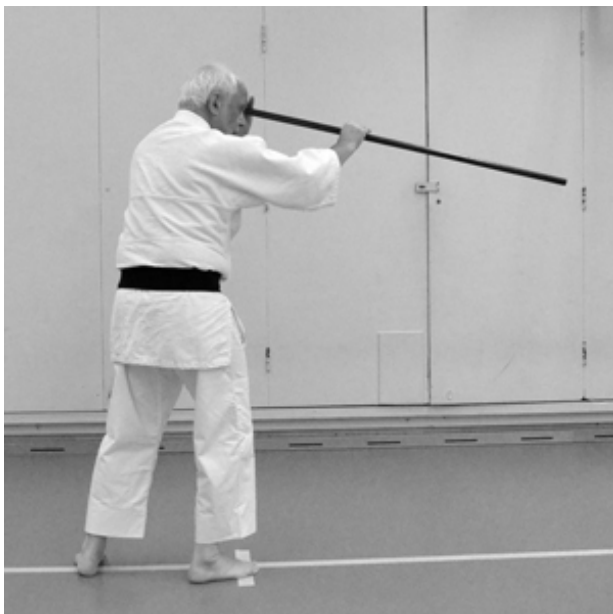
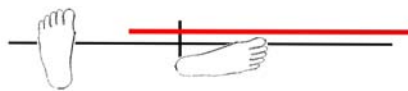
Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Niju hachi (28):

Jodan-tsuki

Uke-Jo führt einen Tsuki Jodan (oberer Bereich) aus.



Niju kyu (29):

Ken-no-kamae

Uke-Jo dreht den Stab vor dem Körper, indem er wieder einen Tataki-otoshi ausführt.

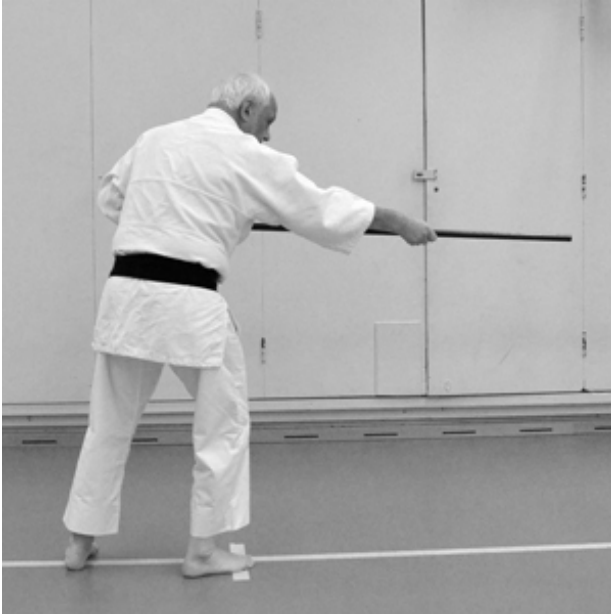
Dabei sollte sich der Ausführende ein wenig seitlich bewegen.



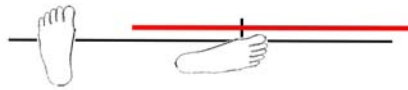


31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



.....und steht im rechten Hanmi (Migi).



Sanju (30):

Choku-tsuki

Uke-Jo führt einen Choku-tsuki, Höhe Chudan (mittleren Bereich) aus.



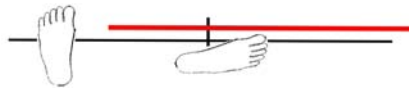


31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



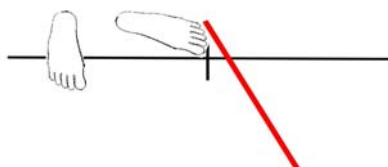
Der Tsuki sollte natürlich waagrecht ausgeführt werden, Höhe Chudan (mittlerer Bereich).



Sanju ichi (31):

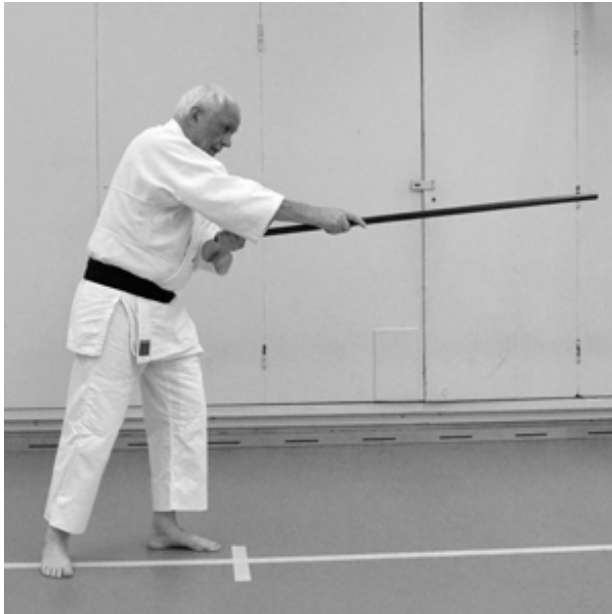
Yokomen-uchi

Uke-Jo führt von links einen Yokomen-uchi zum Kopf eines angenommenen Angreifers aus.





31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beim Yokomen-uchi bewegt sich Uke-Jo mit einem Sabaki auf die linke Seite der „Angriffslinie“ und steht jetzt im linken Hanmi (Hidari).



Ende

Jo-no-kame

Zum Abschluss steht Uke-Jo wieder in Jo-no-Kamae, Hidari (links) und idealerweise wieder am Ausgangspunkt der Kata.





31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Beginn und Ende:
Jo-no-kamae**



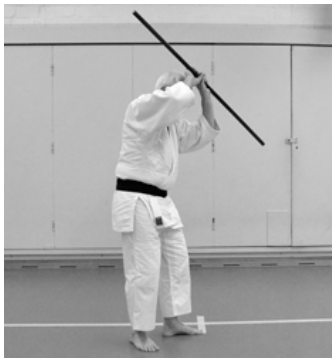
Ichi (1): Gaeshi-tsuki



Ni (2): Jodan-gaeshi



San (3): Gaeshi-tsuki



Shi (4): Jodan-gaeshi



**Go (5): Yokomen-
uchi, rechts**



**Roku (6): Yokomen-
uchi, links**



**Shishi (7): Yokomen-
uchi**



**Hachi (8): Yokomen-
uchi**



Kyu (9): Ushiro-barai



**Ju (10): Schlag zum
Handgelenk**



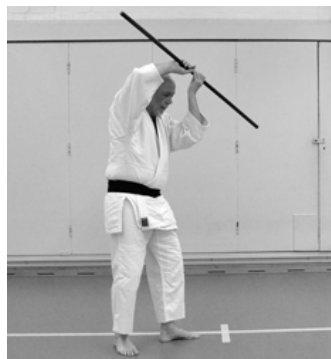
**Ju Ichi (11):
Yokomen-uchi**



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



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



**Ju Shi (14): Jodan-
gaeshi**



**Ju Go (15): Yokomen-
uchi**



31 Jo Kata

Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ju Roku (16): Gedangaeshi



Ju Shishi (17): Gedangaeshi-uchi



Ju Hachi (18): Tsukino-kamae



Ju Kyu (19): Chokutsuki



Niju (20): Yokomen-uchi



Niju Ichi (21): Stoß nach hinten



Niju ni (22): Jodan-tsuki



Niju San (23): Tsukino-kamae



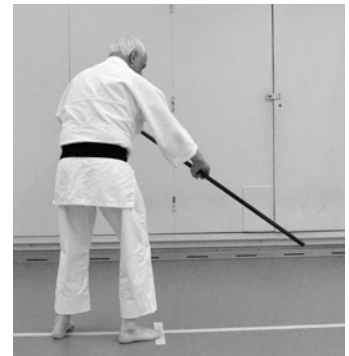
Niju Shi (24): Chokutsuki



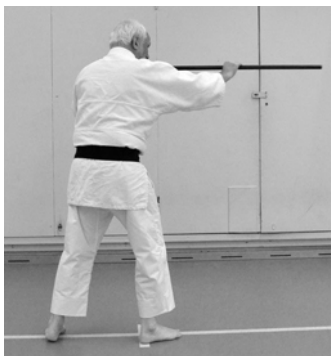
Niju Go (25): Chokutsuki



Niju Roku (26): Gedangaeshi



Niju Shishi (27): Gedangaeshi-uchi



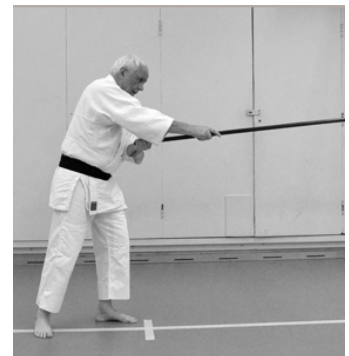
Niju Hachi (28): Jodan-tsuki



Niju Kyu (29): Ken-no-kamae



Sanju (30): Chokutsuki, rechts



Sanju Ichi (31): Yokomen-uchi



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
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. Sanky)	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



31 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

*Die Kursiv geschriebenen Texte beschreiben die korrekten Positionen und Haltungen. Leider sind bei den Fotoaufnahmen **nicht immer die exakten Stellungen und Körperhaltungen** abgebildet worden.*

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 31 Jo Kata.

Jürgen Feldmann, AGL
Werner Conradi, HNT