

13-Punkte-Stock-Kata

0	Stehe in linker Kamae, halte den Jo etwas oberhalb der Mitte in der linken Hand	Jo Kamae
1	Hebe das untere Ende des Stockes nach hinten, so dass es sich in Deine rechte Hand hebt. Dann Choku Tsuki mit leichter Bewegung nach links aus der Linie.	Choku Tsuki, linke Position.
2	Gleite nach rechts zurück in einen oberen Block, dann drehe den Jo in Deiner rechten Hand und schlage Yokomen Uchi mit einem Schritt rechts vorwärts.	Jodan Gaeshi und Yokomen Uchikomi und Schritt rechts vor.
3	Gleite nach hinten links um einen oberen Block zu machen (rechter Fuß vorne).	Jodan gaeshi, zurück gleiten, rechte Position.
4	Gleite vorwärts mit Choku Tsuki.	Choku tsuki, rechtes hanmi.
5	Bewege die rechte Hand nach vorne bis etwa zum vorderen Drittel vor dem Ende. Schritt mit links vorwärts und Kaiten, dann Schritt rechts zurück, dabei drehe den Jo in einer halben Acht-Figur und Schritt rechts zurück. Ende mit dem Jo an der rechten Schulter.	180° Drehung, Hasso gaeshi, linkes Hanmi
6	Rechter Fuß vor und Shomen uchi.	Shomen uchi komi, Schritt vor zu rechtem Hanmi.
7	Tenkan auf dem rechten Fuß und bringe den Stock zum Schutz auf die linke Seite des Kopfes wie zum Block gegen Yokomen uchi.	180° nach links, Chudan gaeshi, rechtes Hanmi.
8	Choku Tsuki vorwärts (vorwärts gleiten).	Choku tsuki, rechtes Hanmi.
9	Tsuki nach hinten zum Knie.	Gedan gaeshi, rückwärts gleiten in rechtem Hanmi.
10	Schritt links vorwärts und Schutz der rechten Seite des Kopfes wie ein Block gegen Yokomen uchi.	Chudan gaeshi, Schritt links vor, linkes Hanmi.
11	Hebe den Jo parallel zum Boden und stoße Jodan Tsuki.	Jodan Tsuki, linkes Hanmi.
12	Laß mit rechts los, drehe den Jo mit der linken Hand, gleite zurück, greife den Jo wieder mit der rechten Hand und schütze Dich gegen einen Stoß zum Knie.	Tsuki kamae, zurück gleiten in linkes Hanmi.
13	Choku Tsuki vorwärts mit linkem Gleitschritt.	Choku Tsuki, linkes Hanmi.