

JO-KATAT

Kata 6

1. Chudan choku tsuki
2. Jodan uke
3. Jodan gaeshi
4. Gedan-uke (Jo vasemmalle taakse)
5. Gedan gaeshi (vasemmalla jalalla askel eteen)
6. Tsuki no gamae (käännetään Jo toisinpäin, hidarihanmi)

Kata 13

1. Chudan choku tsuki
2. Jodan gaeshi
3. Jodan uke-Torjunta (oikealle puolelle)
4. Pisto (jalat paikoillaan)
5. Ushiro Hasso Gaeshi (irimi tenkan jaloilla)
6. Shomen uchi
7. Yoko-uke torjunta (jaloilla tenkan, Jo vasemmalla puolella suojaten kyljen ja pään)
8. Pisto (jalat paikoillaan)
9. Waki Gamae (Jo alas taakse vasemmalle)
10. Yoko-uke (askel oikealla taakse, Jo oikealla puolella suojaten kyljen ja pään)
11. Pisto kurkkuun
12. Blokki (askel oikealla sivuun)
13. Chudan choku tsuki

Kata 22

(jaettuna neljään osaan)

1. Chudan choku tsuki-Jodan uke (pisto ja torjunta)
2. Chudan choku tsuki-Jodan uke
3. Jodan gaeshi
4. Gyaku Yokomen

5. Ushiro tsuki (jaloilla zengo)
6. Chudan choku tsuki (askel vasemmalla eteen)
7. Jodan gaeshi uchi
8. Gyaku Yokomen
9. Jodan tsuki (pisto kasvoihin, jalat paikoillaan)

10. Chudan-uke (jaloilla zengo ja torjunta)
11. Jodan tsuki (pisto kasvoihin jalat paikoillaan)
12. Askel vasemmalla eteen, Hasso gaeshi -uke, Chudan choku tsuki ja Jodan uke
13. Jodan gaeshi, jo vasemmalle taakse (waki-gamae)
14. Askel vasemmalla jalalla, lyönti kurkkuun
15. Pisto Kurkkuun
16. Blokki väistäen oikealle ja Chudan choku tsuki (parikatassa tsuki polveen)

17. Jodan gaeshi-uke (askel vasemmalla taakse, Jo vasemalle puolelle waki-gamae)
18. Gedan gaeshi
19. Pisto jalkapöytään
20. Jo:n pään kääntö (Blokki), Chudan choku tsuki
21. Yoko-uke torjunta (vasen jalka astuu taakse, Jo vasemmalla puolella suojaten kyljen ja pään)
22. Blokki väistäen vasemmalle, Chudan choku tsuki

Kata 31 (jaettuna viiten osaan)

1. Kaeshi tsuki
2. Jodan uke (oikea jalka siirtyy vasemmalle)
3. Kaeshi tsuki (paluu keskelle)
4. Jodan uke (Oikea jalka oikealle)
5. Jodan gaeshi
6. Gyaku yokomen

7. Ushiro uchi (zengo)
8. Gyaku yokomen
9. Ushiro-harai (tenkan, Jo taakse oikealle puolelle)
10. Age-uke (askel oikealla eteen, lyönti yläviistoon leukaan)
11. Gyaku yokomen
12. Vaihdetaan kädet hidarihanmiin (tsuki-no gamae)

13. Chudan choku tsuki
14. Jodan uke
15. Jodan gaeshi
16. Gedan-uke (Jo vasemmalle taakse)
17. Gedan gaeshi (vasemmalla jalalla askel eteen)
18. Tsuki no gamae (käännetään Jo toisinpäin, hidarihanmi)

19. Gedan choku tsuki (pisto polveen)
20. Jodan gaeshi uchi (polveen)
21. Waki-gamae (vasen jalka taakse, vasen polvi maahan, jo taakse)
22. Age-uchi (askel vasemmalla eteen ja pisto kurkkuun)
23. Jo:n pään kääntö (Blokki)
24. Chudan Choku tsuki (pisto rintaan)
25. Jodan Choku tsuki (pisto kurkkuun)

26. Gedan-gamae (Jo oikealle taakse)
27. Gedan gaeshi
28. Jo ylös vasemmalle, pisto kurkkuun
29. Jo'n kääntö perusasentoon (= torjunta)
30. Chudan Choku Tsuki
31. Gyaku yokomen uchi