

## *JO- Awase -Ho, kepin peruspari harjoitukset*

	<u><i>Uke</i></u>	<u><i>Nage</i></u>
1.	<i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Väistö oikealle takaviistoon-jodan uke-jodan gaeshi päähän</i>
2.	<i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Väistö oikealle (oikea jalka liikkuu)-jodan uke-blokki-tsuki kylkeen</i>
3.	<i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Väistö oikealle, gedan gamae-gedan gaeshi</i>
4.	<i>Chudan choku tsuki</i> <i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Väistetään linjalta oikealle-shomen uchi</i> <i>Väistetään linjalta vasemmalle-gedan gamae- gedan gaeshi polveen</i>
5.	<i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Etukäsi käännetään kaeshi otteeseen</i> <i>Väistö oikealle-blokki-tsuki kylkeen</i>
6.	<i>Shomen uchi komi</i>	<i>Vienti taakse waki-gamaeen-pisto kurkkuun-gyaku yokomen</i>
7.	<i>Chudan choku tsuki</i>	<i>Väistö oikealle-jodan uke-Jo:n pään kääntö-tsuki kylkeen (vasen jalka astuu taakse)</i>
8.	<i>Makiotoshi</i>	<i>Myötäillään uken liikettä ja tsuki kylkeen</i>

## **Bokken- Awase -Ho, miekan peruspari harjoitukset**

	<u>Uke</u>	<u>Nage</u>
1.	<i>Shomen uchi komi</i>	<i>Väistö oikealle-shomen uchi ranteeseen</i>
2.	<i>Pisto kurkkuun Tsuki-ashi taakse</i>	<i>Väistö vasemmalle, oikea jalka taakse Shomen uchi ranteeseen, oikea jalka eteen</i>
3.	<i>Shomen uchi komi Jodan gamae</i>	<i>Väistö oikealle-shomen uchi ranteeseen Pisto kurkkuun, terä vasemmalle</i>
4.	<i>Shomen uchi komi Makiotoshi</i>	<i>Yhtäaikainen shomen uchi-myötäily Väistö vasemmalle-pisto kylkeen (vasen jalka astuu eteen)</i>
5.	<i>Shomen uchi komi Shomen uchi komi</i>	<i>Väistö vasemmalle-Kirigaeshi ranteeseen Askel oikealla eteen-leikkaus uken käteen</i>
6.	<i>Shomen uchi komi Shomen uchi komi Jodan gamae</i>	<i>Väistö oikealle-shomen uchi ranteeseen Väistö vasemmalle-Kirigaeshi ranteeseen Askel oikealla eteen-leikkaus uken käteen</i>
7.	<i>Shomen uchi komi</i>	<i>Pisto kurkkuun-Väistö vasemmalle Kirigaeshilla uken halkaisu (Kunnon tsuki-ashi uken sivulle)</i>