

LES 20 SUBURI au Jo

Les SUBURI sont des exercices individuels à caractère répétitif, destinés à la manipulation de base du jo, essentiels au bukiwaza (étude des mouvements aux armes) comme au tai jutsu (étude des mouvements à mains nues)_

FAMILLE 1 : TSUKI : ces mouvements piqués (d'estoc) utilisent la pointe de l'arme.

- 01 - CHOKU TSUKI (Pique directe)
- 02 - KAESHI TSUKI (Pique inversée)
- 03 - USHIRO TSUKI (Pique arrière)
- 04 - TSUKI GEDAN GAESHI UCHI (Pique, retour bas et frappe)
- 05 - TSUKI JODAN GAESHI UCHI (Pique, retour haut et frappe)

FAMILLE 2 : FRAPPES ces mouvements de frappe (de taille) utilisent le tranchant

- 06 - SHOMEN UCHI KOMI (Frappe frontale sur la tête)
- 07 - RENZOKU UCHI KOMI (Frappe shomen répétée, droite gauche)
- 08 - MEN UCHI GEDAN GAESHI (Frappe frontale et retour bas)
- 09 - MEN UCHI USHIRO TSUKI (Frappe frontale et pique arrière)
- 10 - GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI (Frappe latérale inverse et pique arrière)

FAMILLE 3 : KATATE : ces mouvements n'utilisent qu'une seule main

- 11 - KATATE GEDAN GAESHI (Retour bas montant)
- 12 - KATATE TOMA UCHI (Frappe à distance descendante)
- 13 - KATATE HACHI NO ji GAESHI (Frappe retournée en huit)

FAMILLE 4 : HASSO GAESHI ces mouvements utilisent une garde latérale haute.

- 14 - HASSO GAESHI UCHI (Frappe à partir de la garde Latérale haute)
- 15 - HASSO GAESHI TSUKI (Pique avant à partir de La garde latérale haute)
- 16 - HASSO GAESHI USHIRO TSUKI (Pique arrière à partir de la garde Latérale haute)
- 17 - HASSO GAESHI USHIRO UCHI (Frappe arrière à partir de la garde Latérale haute)
- 18 - HASSO GAESHI USHIRO BARAI (Balayage arrière à partir de la garde Latérale haute)

FAMILLE 5 : NAGARE GAESHI Mouvements aux transitions fluides quasi naturelles.

- 19 - HIDARI NAGARE GAESHI USHIRO UCHI (Retour gauche et frappe)
- 20 - MIGI NAGARE GAESHI TSUKI (Retour droit et pique)