

## 20 Jo Suburi

- 1) Choku zuki
- 2) Kaeshi zuki
- 3) Ushiro tsuki
- 4) Tsuki gedan gaeshi
- 5) Tsuki jodan gaeshi uchi
- 6) Shomen uchi komi
- 7) Renzoku uchi komi
- 8) Men uchi gedan gaeshi
- 9) Men uchi ushiro tsuki
- 10) Gyaku yokomen ushiro tsuki
- 11) Katate gedan gaeshi
- 12) Katate to mawashi
- 13) Katate hachi no ji gaeshi
- 14) Hasso gaeshi uchi
- 15) Hasso gaeshi tsuki
- 16) Hasso gaeshi ushiro tsuki
- 17) Hasso gaeshi ushiro uchi
- 18) Hasso gaeshi ushiro barai
- 19) Hidari nagare gaeshi uchi
- 20) Migi nagare gaeshi tsuki

### Glossar:

**Suburi** - Schwert- oder Stock-Übungen, bestehend aus vielen Wiederholungen einer einzigen Bewegung oder Technik, mit dem Ziel der Verinnerlichung wesentlicher Elemente der Technik

**Tsuki/Zuki** - stoßen, gerader Stoß

/Choku - Stoß mit dem Stock auf den Solar Plexus

**Gaeshi/Kaeshi** - Verkettung in Form einer Gegentechnik, Konteraktion, Abwehr eines Angriffs.

**Ushiro** - rückwärts, hinten, nach hinten

**Gedan gaeshi** - Kreisbewegung mit dem Jo gerichtet zum unteren Teil des Partners

**Jodan gaeshi** - Kreisbewegung mit dem Jo gerichtet zum oberen Teil des Partners

**Uchi** - schneller, federnder Schlag oder Stoß, als Angriffstechnik

**Shomen** - vorne, die Front, die Fassade

**Renzoku** - Kombination, Verkettung, Verbindung (Renzoku uchi komi - abwechselndes schlagen nach rechts und links nach vorne mit dem Jo oder dem Schwert)

**Men uchi** - frontaler Schlag auf die Stirn, von oben nach unten

**Gyaku yoko men** - schräger Schlag zu Kopf aus seitenverkehrter Stellung, z.B. linker Fuß steht vorne (Hidari-kamae) und rechte Hand schlägt.

**Katate** - eine Hand, ein Arm; einhändig ausgeführte Technik

**To ma** - größere Entfernung, weite Position, Abstand, Distanz

**Hachi no ji** - schwingen des Jo ähnlich dem Zeichen einer liegenden acht

**Hasso gaeshi** - eine Bewegung aus dem Stand zur Ausgangsstellung Hasso no Kamae (= Ausgangsstellung beim Aiki-jo und Aiki-ken, Jo und Schwert werden rechts vertikal neben dem Kopf gehalten) Bedeutet auch kreisförmiges Schwingen des Jo über dem Kopf

**Barai** - fegen, Bein-weg-fegen

**Hidari** - links, linksseitig ausgeführte Technik

**Migi** - rechts, rechtsseitig ausgeführte Technik

**Nagare** - fließen strömen. Die ununterbrochene Anwendung von Ki während der Ausführung einer Aikido-Technik (Nagare gaeshi - zwei Schläge in fließender Bewegung ausführen)