



Roku no Jo Kata

6 Jo Kata



Die Bewegungen 12 bis 18 der 31 Jo Kata kann man als eine Kata innerhalb einer Kata bezeichnen. Diese Kata beginnt und endet in Tsuki-no-kamae und enthält die drei wichtigsten Schläge und Bewegungen, die im Aiki-Jo zu finden sind: Tsuki, Jodan-gaeshi-uchi und Gedan-gaeshi. Saito Sensei sagte oft, die Roku-no-Jo Kata ist eine perfekte Art für eine schnelle Verbesserung im Aiki Jo.

Die hier gezeigten Bewegungen der Roku-no-Jo sind ohne und mit Partner, sowie eine Henka-Variante ebenfalls ohne und mit Partner.

Tataki-otoshi (Position 5 auf 6)

Diese Abwehr eines Jo wird häufig durchgeführt, wenn eine Position erreicht ist, in der der Jo mit dem Daumen nach hinten (*hier ist die vordere, bzw. die Hand in der Mitte des Jo gemeint*) bewegt wird, wie z.B. beim Gaeshi-tsuki, und das vordere Ende des Jo in einer niedrigeren Position gehalten wird. Dieses kann nach einem Gedan-gaeshi-uchi oder einem Gaeshi-tsuki geschehen, da bei diesen Ausführungen der Daumen nach hinten zeigt. Diese Abwehr nutzt die Hand, die den Jo in der Mitte greift als Drehpunkt. Bei der Drehung wird der Jo gemeinsam mit der Hand und dem Zentrum nach hinten geführt. Die Abwehr soll den Jo eines Angreifers nach außen unten bringen. Der Jo sollte bei der Abwehr leicht nach oben zeigen. Das kann erreicht werden, indem das hintere Bein leicht gebeugt wird und der Schwerpunkt ebenfalls auf dieses Bein verlagert wird. Außerdem ist darauf zu achten, dass die vordere Hand höher als die hintere Hand ist.

Alle Waffentechniken (Buki-Waza) sollten idealerweise unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Lehrers geübt werden. Am Besten aus der Iwama-Ryu Stilrichtung.

Als Lektüre eignen sich hier ganz hervorragend die Bücher von Saito-Sensei und die Bücher von Ethan Monnot Weisgard, Bukiwaza (Aiki Jo und Aiki Ken).

Vielen Dank an Cord Behrens vom KSV Springe und an Phillip Galonska von der Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V. für die Hilfe bei den Aufnahmen für Roku-no-Jo.

Für die große Hilfe an dieser kleinen Lehrhilfe möchte wir uns ganz herzlich bei Dr. Andy Scheffer, Karsten Frerichs und Bente Albert bedanken. Ebenso bei allen die mit ihren guten Ratschlägen und Hilfestellungen dieses Heftchen erst möglich gemacht haben.

Jürgen Feldmann, Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.
Werner Conradi, HNT-Aikido-Abteilung



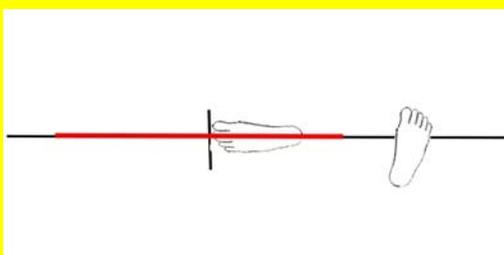
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beginn:

Tsuki-no-kamae

Uke-Jo steht in Tsuki-no-kamae, im linken Hanmi (Hidari).





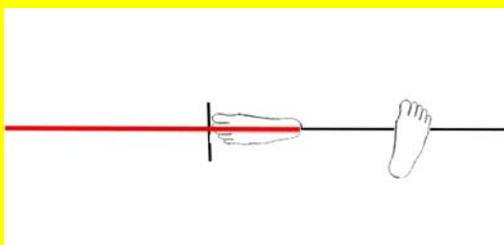
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ichi (1):

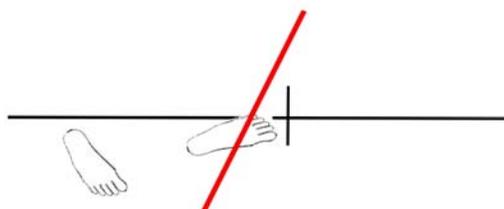
Choku-tsuki

Uke-Jo führt einem Choku-tsuki (Chudan) aus.





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ni (2):

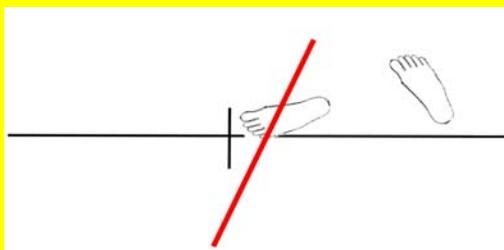
Jodan-gaeshi

Uke-Jo bewegt sich zur rechten Seite und nimmt den Jo über den vorderen Bereich des Kopfes.

Bei dieser Bewegung werden die Unterarme nach oben „geklappt“, die Ellenbogen bleiben unten und vor dem Körper.

Uke setzt den rechten Fuß vor und „taucht“ unter dem Stab durch.

Während des Schlages dreht sich die Hüfte, so dass der rechte Fuß und der linke Fuß wieder im Hanmi stehen (ca. 30° Winkel von der Angriffslinie)

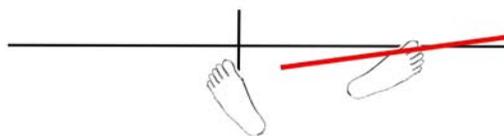




6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



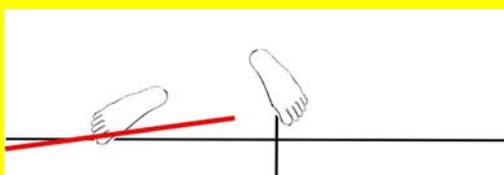
Uke-Jo dreht den Stab mit einem Handwechsel über dem Kopf

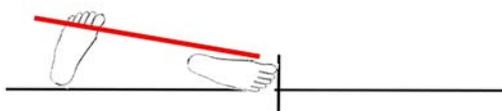


San (3):

Yokomen-uchi

Uke-Jo führt einen Yokomen-uchi aus, bleibt dabei auf der rechten Seite der Angriffslinie.





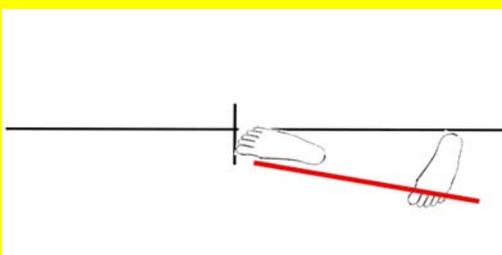
Shishi (4):

Gedan-gaeshi

Uke-Jo führt den Stab nach hinten, unten.

Der Jo wird quasi hinter dem Rücken versteckt. Die rechte Hand liegt an der linken Schulter, die linke Hand an der linken Hüfte.

Uke-Jo steht auf der linken Seite, im leichten Winkel zur Angriffslinie.





Go (5):

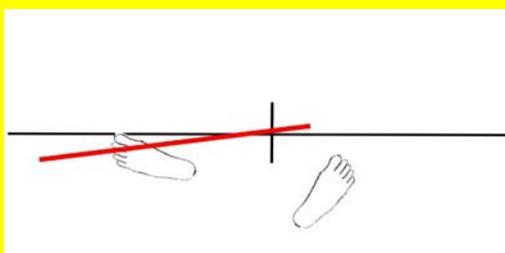
Gedan-gaeshi-uchi

Uke-Jo führt aus der linken Position (Hidari) einen Gedan-gaeshi-uchi mit einem Sabaki auf der linken Seite und zum Knie eines angenommenen Angreifers aus.

Der Jo ist dabei schräge vor dem Körper. Die linke Hand umfasst den Jo.

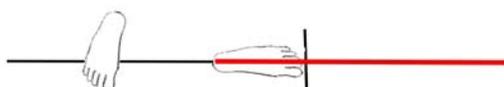


Uke-Jo steht nach dem Gedan-gaeshi-uchi im linken Kamae im leichten Winkel zur Angriffslinie.





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

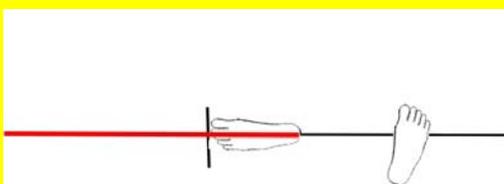


Roku (6):

Tsuki-no kamae

Uke-Jo dreht den Stab vor dem Körper mit einem Tatakotoshi.

Er steht jetzt wieder, wie zu Beginn der Kata in Hidari-Kamae (links), bzw. in Tsuki-no-kamae





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Beginn:
Tsuki-no-kamae**



Ichi (1): Choku-tsuki



Ni (2): Jodan-gaeshi



**San (3): Yokomen-
uchi, rechts**



Shi (4): Gedan-gaeshi



**Go (5): Gedan-gaeshi-
uchi**



**Roku (6): Tsuki-no-
kamae**



**Ende:
Tsuki-no-kamae**

Die gelb hinterlegten Bilder zeigen eine entgegengesetzte Ansicht, um die Position von beiden Seiten zu zeigen.

Es folgt eine Henka-Variante mit 8 Positionen, bei der an der 4. Position ein Hasso-gaeshi-uchi eingefügt ist.

Es gibt noch weitere Henka-Varianten. Dabei können verschiedene Bewegungen aus den 20 Jo-Suburi eingefügt werden.



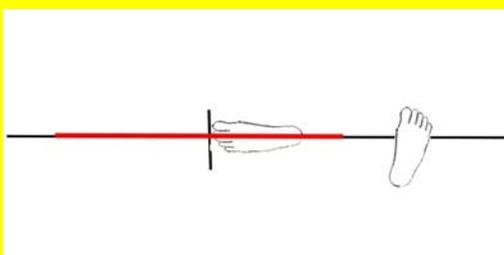
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

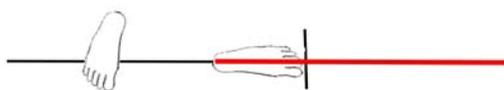


Beginn:

Tsuki-no-kamae

Uke-Jo steht auch hier in Tsuki-no-kamae, im linken Hanmi (Hidari).

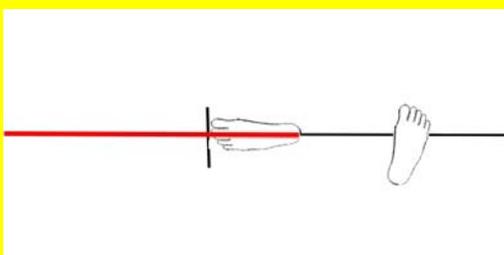




Ichi (1):

Choku-tsuki

Uke-Jo führt wie in der voraus gehenden Version, einem Choku-tsuki (Chudan) aus.





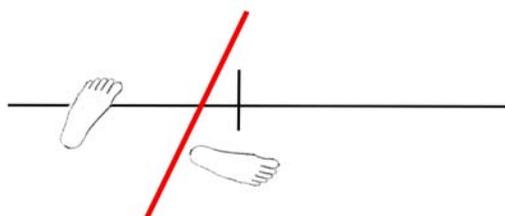
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Ni (2):

Jodan-gaeshi

Uke-Jo bewegt sich, wie in der vorausgehenden Version, zur rechten Seite und nimmt den Jo über den vorderen Bereich des Kopfes.

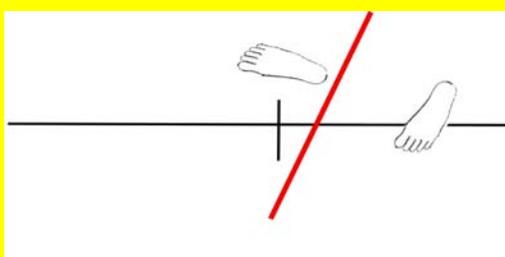


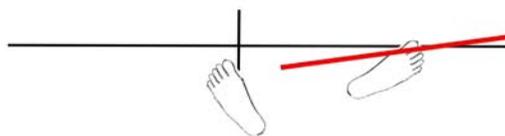
Bei dieser Bewegung werden die Unterarme nach oben „geklappt“, die Ellenbogen bleiben unten und vor dem Körper.



Uke setzt den rechten Fuß vor und „taucht“ unter dem Stab durch.

Während des Schlages dreht sich die Hüfte, so dass der rechte Fuß und der linke Fuß wieder im Hanmi stehen (ca. 30° Winkel von der Angriffslinie)

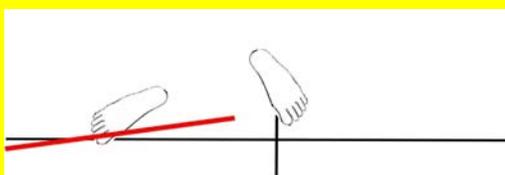


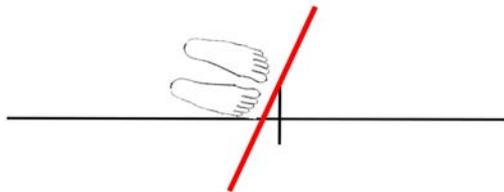


San (3):

Yokomen-uchi

Uke-Jo führt wie in der voraus gehenden Version, einen Yokomen-uchi aus, bleibt dabei auf der rechten Seite der Angriffslinie.





Shi (4.1):

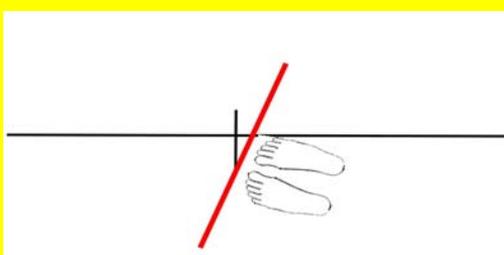
Hasso-gaeshi

Ab hier beginnt die
Henka-Version:

Uke-Jo pariert den Tsuki eines angenommenen Angreifers indem er den Stab vor dem Körper dreht. Dabei wird der Jo schräg vor dem Körper geführt. Mit dem nun vorderen Teil des Jo wird der angreifende Jo nach unten geführt.

Bei dieser Aktion wird der hintere Fuss (links) auf die gleiche Position wie der rechte Fuss gebracht.

(Der Fußwechsel auf der Stelle wird Hyia-gaeshi genannt)



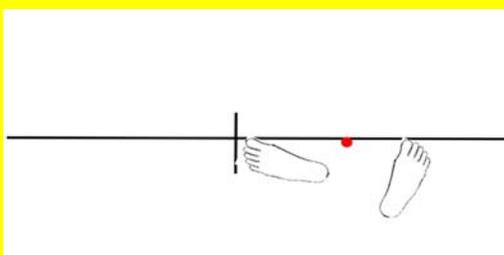


Shi (4.2):

Hasso-gaeshi

Nach der Abwehr des Tsuki wird der Jo weitergedreht bis er senkrecht an der rechten Schulter liegt. Die linke Hand liegt an der rechten Schulter, die rechte Hand liegt offen, mit der Handfläche nach vorn am Jo, wobei der rechte Arm leicht gebeugt ist (*Idealerweise bilden Unter- und Oberarm einen 90° Winkel*)

Bei dieser Bewegung wird das rechte Bein zurück genommen, so das Uke-Jo nun im linken Hanmi steht.

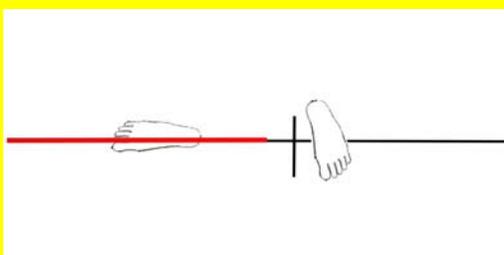


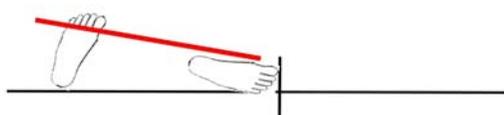


Go (5):

Shomen-uchi-komi

Uke-Jo führt aus der linken Position (Hidari) einen Shomen-uchi-komi aus, wie bei den 20 Jo-Suburi unter Position 14 beschrieben, aus. Dafür wird der Jo über den Kopf geführt und mit einem Schritt nach vorn, ein kräftiger Shomen-uchi-komi ausgeführt. Uke-Jo steht nun im rechten Hanmi.





Roku (6):

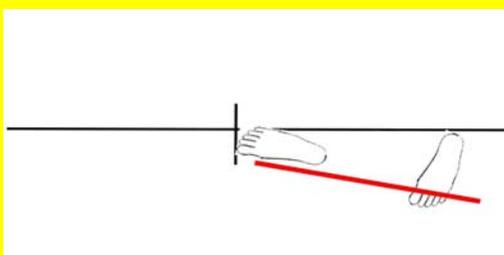
Gedan-gaeshi

Ab hier geht es jetzt wie ab der Position 4 in der Basis-Version weiter:

Uke-Jo führt den Stab nach hinten, unten.

Der Jo wird quasi hinter dem Rücken versteckt. Die rechte Hand liegt an der linken Schulter, die linke Hand an der linken Hüfte.

Uke-Jo steht auf der linken Seite, im leichten Winkel zur Angriffslinie.





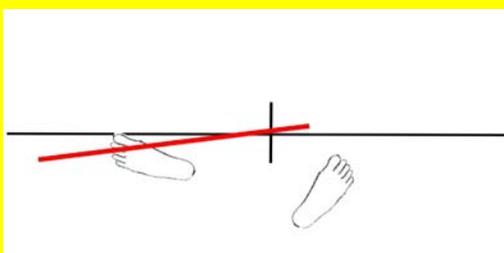
Shishi (7):

Gedan-gaeshi-uchi

Uke-Jo führt aus der linken Position (Hidari) einen Gedan-gaeshi-uchi mit einem Sabaki auf der linken Seite und zum Knie eines angenommenen Angreifers aus.

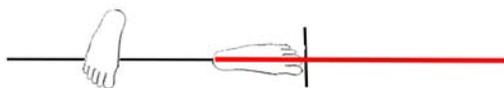
Der Jo ist dabei schräge vor dem Körper.

Uke-Jo steht nach dem Gedan-gaeshi-uchi im linken Kamae im leichten Winkel zur Angriffslinie.





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

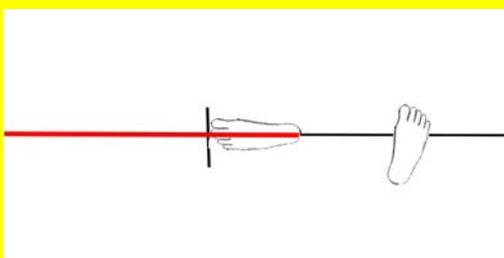


Hachi (8):

Tsuki-no kamae

Uke-Jo dreht den Stab vor dem Körper mit einem Tataki-otoshi.

Er steht jetzt wieder, wie zu Beginn der Kata in Hidari-Kamae (links), bzw. in Tsuki-no-kamae





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Beginn:
Tsuki-no-kamae**



Ichi (1): Choku-tsuki



Ni (2): Jodan-gaeshi



**San (3): Yokomen-
uchi, rechts**



**Shi (4.1): Hasso-
gaeshi**



**Shi (4.2): Hasso-
gaeshi**



**Go (5): Shomen-uchi-
komi**



**Roku (6): Gedan-
gaeshi**



**Shishi (7): Gedan-
gaeshi-uchi**



**Hachi (8): Tsuki-no-
kamae**



**Ende:
Tsuki-no-kamae**

Die gelb hinterlegten Bilder zeigen eine entgegengesetzte Ansicht, um die Position von beiden Seiten zu zeigen.

Es folgt die Roku-no-Jo mit einem Partner.

Die Partner stehen leicht versetzt zur Angriffslinie, der Abstand zwischen den Stäben beträgt ca. einen halben Meter. Beide Ausführende machen die gleichen Bewegungen wie in den Solo-Versionen beschrieben. Die Bewegungen sollten gemeinsam, bzw. gleichzeitig ausgeführt werden (Awase). *Uke spiegelt Nage*



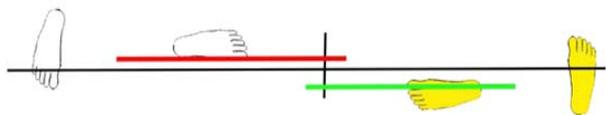
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beginn:
Tsuki-no-kamae



Ichi (1):
Choku-tsuki

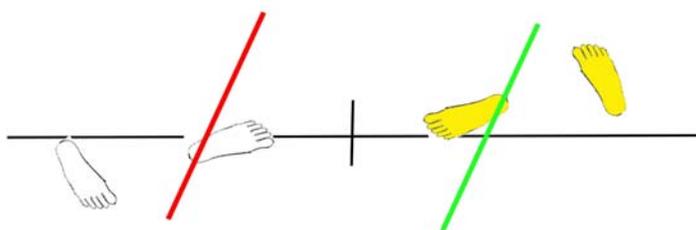




6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



**Ni (2):
Jodan-gaeshi**

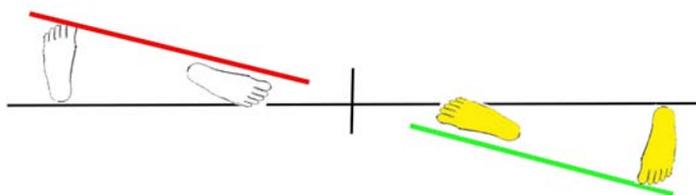


**San (3):
Yokomen-uchi**

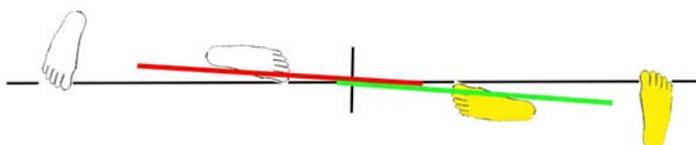




**Shishi (4):
Gedan-gaeshi**

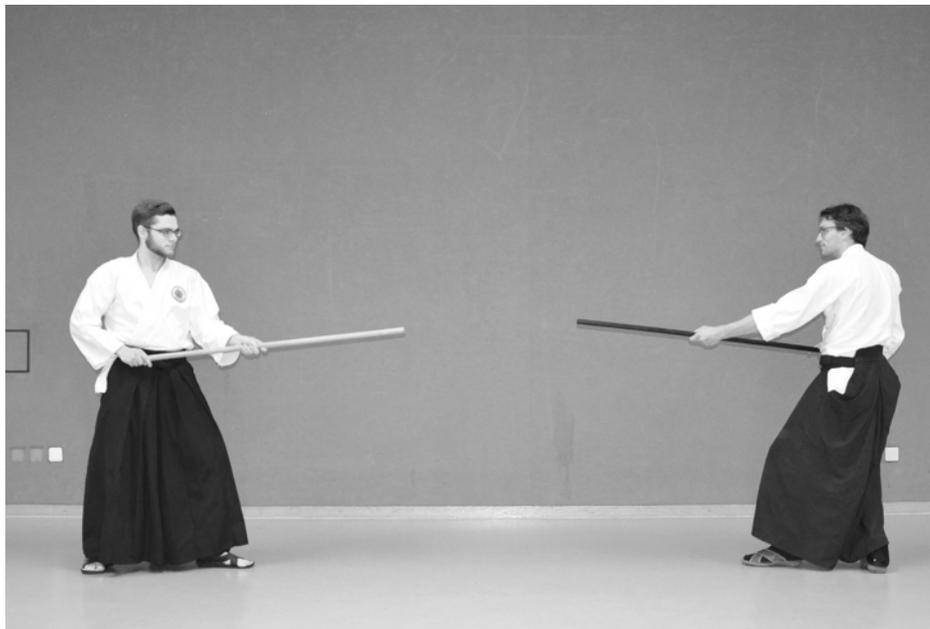


**Go (5):
Gedan-gaeshi-uchi**

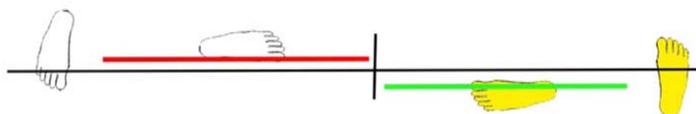




6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Roku (6):
Tsuki-no kamae

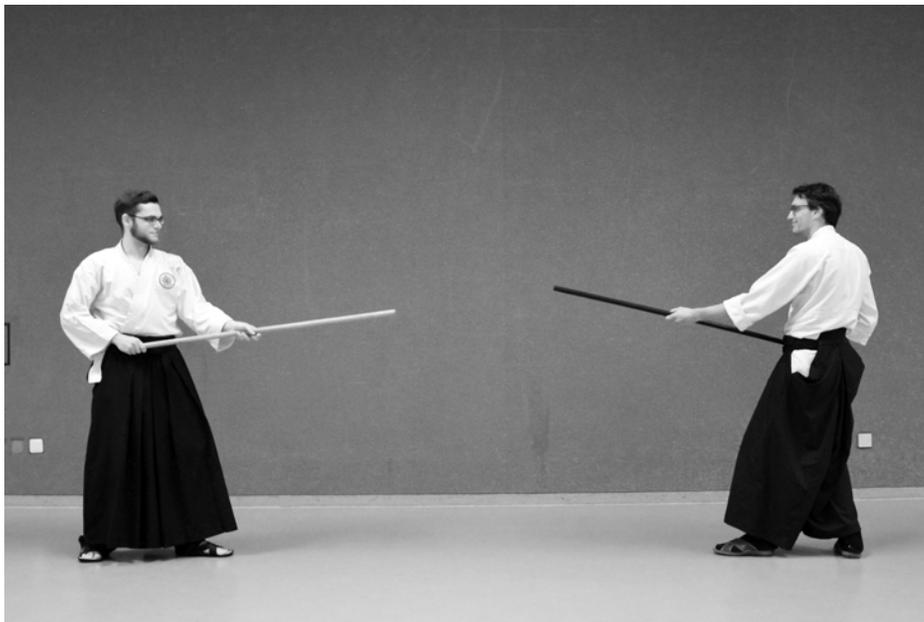


Es folgt eine Henka-Variante mit Partner, bei der an der 4. Position ein Hasso-gaeshi-uchi eingefügt ist.

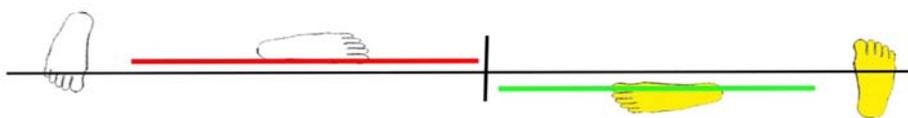
Es gibt auch bei den Partner-Übungen noch weitere Henka-Varianten. Dabei können verschiedene Bewegungen aus den 20 Jo-Suburi eingefügt werden.



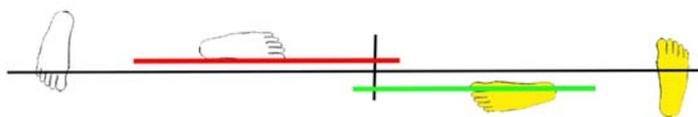
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Beginn:
Tsuki-no-kamae

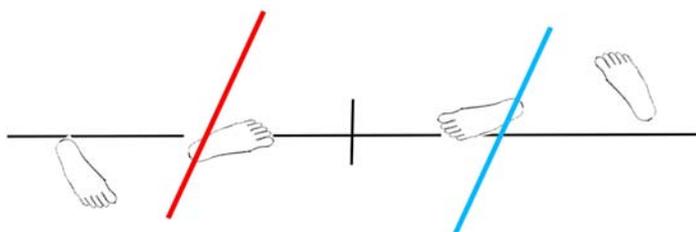


Ichi (1):
Choku-tsuki





Ni (2):
Jodan-gaeshi



San (3):
Yokomen-uchi

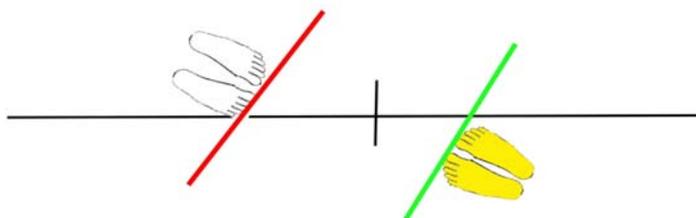




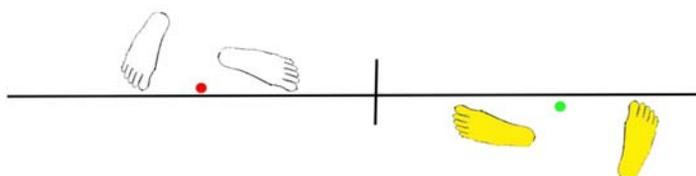
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Shi (4.1):
Hasso-gaeshi



Shi (4.2):
Hasso-gaeshi

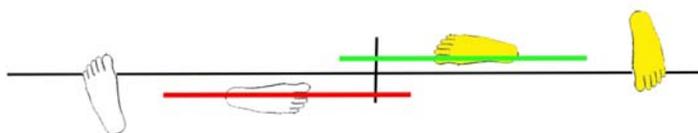




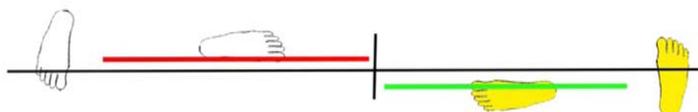
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Go (5):
Shomen-uchi-komi



Roku (6):
Gedan-gaeshi

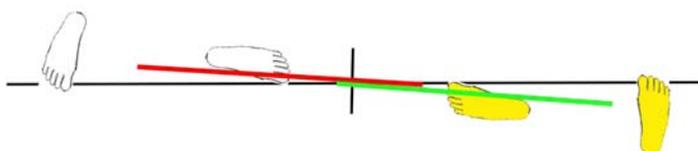




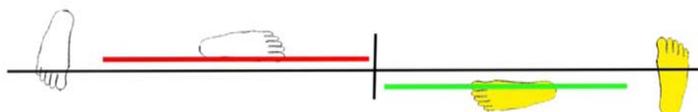
6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.



Shishi (7):
Gedan-gaeshi-uchi



Hachi (8):
Tsuki-no kamae





6 Jo Kata Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V.

Kleines Begriffslexikon

Uke-Jo	Ausführender/Verteidiger mit dem Jo
Uchi-Jo	Angreifer mit dem Jo
Kamae	Grundstellung, Verteidigungsstellung
Migi-kamae	Grundstellung - rechts
Hidari-kamae	Grundstellung - links
Jo-no-kamae	Grundstellung mit dem Jo
Tsuki-no-kamae	Grundstellung für einen Tsuki (Stoss) mit dem Jo
Ken-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert, aber auch mit dem Jo
Hasso-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert, aber auch mit dem Jo
Waki-no-kamae	Grundstellung mit dem Schwert
Tsuku, Tsuki	stoßen, stechen, der Stoß, das Stoßen
Choku-tsuki	gradliniger Stoß, z.B. mit dem Jo
Gaeshi-tsuki	Drehstoß, z.B. mit dem Jo
Furikomi-tsuki	Pendelstoß zum Körper
Suburi	Übungsformen mit dem Schwert und dem Jo
Jodan	oberer Bereich, z.B. Kopf
Chudan	mittlerer Bereich, z.B. Brustkorb oder Bauch
Gedan	unterer Bereich, z.B. Knie oder Fuss
Sabaki	Bewegung, drehen u. ausweichen
Tai-sabaki	Kreisbewegung/Körperdrehung
Tai-no-henka	Körperdrehung (ohne Schritt)
Tsuki-ashi	Körperbewegung durch gleiten der Füße

Japanische Zahlen

Ichi	eins, (vgl. Ikkyo)	Ju ichi	elf
Ni	zwei, (vgl. Nikky)	Ju ni	zwölf
San	drei, (vgl. Sanky)	Ju san	dreizehn
Shi / Yon	vier, (vgl. Yonky)	Ju yon	vierzehn
Go	fünf, (vgl. Gokyo)	Ju go	fünfzehn
Roku	sechs	Ju rok	sechzehn
Shishi / Nana	sieben	Ju shi	siebzehn
Hachi	acht	Ju hachi	achtzehn
Ku / Kyu	neun	Ju kyu	neunzehn
Ju	zehn	Ni-ju	zwanzig
		Niju ichi	einundzwanzig
		San-ju	dreißig
		Hyaku	hundert

Erstellt für die Mitglieder der Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V. (AGL) und der HNT-Aikido-Abteilung
Dieses Dokument ist nicht zur Veröffentlichung gemacht, sondern nur für den internen Gebrauch in der
Aikido-Gemeinschaft-Lünen e.V. und der HNT-Aikido-Abteilung, zum Erlernen der Roku-no-Jo, der 6 Jo
Kata.

Jürgen Feldmann, AGL
Werner Conradi, HNT