

Sandokai Aikido – Jo-katat

Kirjoittaja: Virpi Jylhä

Tässä ovat nuotit Jo-katoihin 6, 8, 13, 22 ja 31. Muista kuitenkin, että katoja voi tehdä myös eri tavoilla ja on tärkeää opetella ne siten, kuin oma opettaja ne tahtoo nähdä.

Nämä ovat minun henkilökohtaiset muistiinpanoni ja kirjoitettu tietenkin vain siten, että olen itse saanut niistä muistituen. Askel askeleelta kuvatut nuotit eivät välttämättä palvele kaikkia, mutta jos näistä joku hyötyy, niin olen siitä iloinen. Näiden nuottien seuraaminen edellyttää kuitenkin, että olet saanut jo perusopetuksen katoihin. Muistiinpanojen perusteella ei missään nimessä pysty opettelemaan katojen suorittamista.

Muista myös kaikki tärkeät ja tutut asiat body-tekniikoista: hyvä ryhti, ei pyllistellä, kyynärpäät alhaalla, tasapaino keskellä – ei keikuta eteen taakse. Liikkeet lähtevät lantiosta. Lyönnit pään päältä eikä olkapään yli, JO:n liikkeet selviä ja teräviä, ei virvelinveivausta. Pysäytys aina kiertämällä ranteet JO:n päälle jne.... Kaikki tietävätkin, kuinka helppoa nämä asiat on toteuttaa... ;)

Kata 6

Alkuasento: hidari hanmi

1. choku tsuki
(suora pisto)
2. jodan uke
(torjunta ylhäällä, jo pään yläpuolelle, kärki eteen)
3. jodan gaeshi uchi
(jo:n kääntö: takimmainen käsi liikuu n. 20 cm UCHI (eli kääntöliike ja lyönti liike yhteen)
4. wakigamae
(jo:n liutus käsien läpi taaksepäin)
5. gedan gaeshi
(kääntölyönti uken polviin)
6. tsuki no kamae (JO:n ”pyöräytys” ja paluu lähtöpaikkaan. Hidari hanmi)

Kata 8

1. Jodan Uke
(torjunta ylhäällä edessä; oikea jalka astuu taakse oikealle, hidari hanmi säilyy, oikea käsi otsan korkeudella, vasen alempana)

2. Harai

(vasen käsi pysyy paikoillaan, oikea käsi lähtee tekemään ympyrän kehällä JO:ta kiertävää liikettä, pyyhkäistään vastustajan JO)

3. Choku tsuki

(suora pisto, vasemman jalan askeleella, hidari hanmi)

4. Wakigamae

(Hidari hanmi, pieni tsugi ashi taaksepäin, Jo sivulla alhaalla)

5. Yokouke

(kädet liukuvat JO:n päihin, vasen jalka taakse, kun JO kääntyy edestä kädet liukuvat siten että päädytään yoko ukeen (vasen käsi lonkalla, oikea kainalossa, JO:n kärki suojaa päätä, migi hanmi)

6. Gyakutsuki

(migi hamista, pisto solisluun tasolla, vasen käsi takapäessä, oikea edempänä)

7. Gedan uke

(torjunta alhaalla; oikea jalka taakse, oikea käsi ylhäällä, rintalastan korkeudella, JO:n alakärki osoittaa vinosti vasemmalle)

8. choku tsuki

(hidari hanmista suora pisto)

Kata 13

1. Ritsu JO, choku tsuki

(JO:n alakärki lähtee kääntymään oikealle taakse vasemman käden varassa, oikea käsi "tulee vastaan", käsien liu'utus siten että ote on JO:n päistä, choku tsuki eli suora pisto)

2. jodan gaeshi uchi

(oikea jalka astuu hieman etuoikealle, JO nousee ylös, jodan gaeshi, lantio kääntyy ja vasen jalka tulee oikean taakse hanmiin, suora lyönti uken pään läpi, Ei napaan saakka!, liike ei saa olla liian iso ja liian viisto)

3. jodan uke

(astutaan vasemmalla jalalla takaviistoon vasemmalle, hieman keskilinjan vasemmalle puolelle, jodan uke eli yläsuojaus/torjunta)

4. choku tsuki

(suora pisto)

5. irimi tenkan ja hasso gaeshi

(vasemman jalan ottaessa askeleen eteen kääntyy JO siten, että kärki on ylöspäin, vasen käsi on "levynä" valmiina antamaan JO:lle vauhtia hasso gaeshissa, oikea käsi on alhaalla oikean lonkan luona, tehdään tenkan jonka aikana hasso gaeshi, liike suuntautuu takana uhkaavaan hyökkääjään)

6. shomen uchi
(suora lyönti)

7. yoko uke
tenkan siten, että JO:n kärki kääntyy torjuntalyönnillä yläviistoon; oikea käsi on vasemman kainalon kohdalla, vasen käsi alhaalla n. lonkan tasolla, vähän takana. JO tukevasti vartalossa kiinni, hara takana, JO:n asento suojaa päätä (myös nenää...)

8. choku tsuki
(Pisto ilman liu'utusta)

9. waki kamae

10. yoko uke
(Oikea jalka viedään taakse, JO:n kärki nousee torjuntalyönnillä ylös siten, että nyt vasen käsi on oikeassa kainalossa ja oikea käsi lonkan tasolla, JO suojaa päätä, myös sitä nenää... ;))

11. choku tsuki ylhäällä
(JO:n liu'utus, suora pisto n. solisluun tasolla)

12. tsuki no kamae
(JO:n asennon palautus "pyöräytyksellä" (kuten kata 6 6. liike))

13. choku tsuki
(suora pisto)

Kata 22

1. choku tsuki + jodan uke
(hidari hanmi, ritsu jo, jo:n alakärki nousee ylös, oikea nousee vastaan, choku tsuki, torjunta ylös; jodan uke)

2. sama kuin kohta 1.

3. Jodan gaeshi, shomen uchi
(muista lyönti ja pyöräytys pään päällä, ei pesäpallomailalyöntiliikkeitä)

4. Yokomen uchi

5. Ushiro tsuki
(pisto taakse oikean kainalon alta)

6. ... + choku tsuki + jodan uke
(Jo on kehon vasemmalla puolella solisluun tasolla, kädet liukuvat JO:n päihin, samalla kun vasen jalka lähtee siirtymään oikean viereen, lähtee vasen käsi nostamaan JO:n takapäätä ylös, oikean käden ote pysyy JO:n toisessa päässä, JO kääntyy kunnes ollaan tsuki no kamaessa, hidari hanmissa, kädet edelleen JO:n kärjissä, tästä choku tsuki siten, että oikea jalka lähtee liikkumaan

taakse ja jodan uke jalan liikeradan aikana eli jodan uke asennossa ollaan, kun jalka on liikkunut niin paljon, että hanmi on valmis)

7. Jodan gaeshi + shomen uchi

8. Yokomen uchi

9. jodan choku tsuki

(käsien asentoa muuttamatta suora pisto)

10. harai

(ei askeleita, käännetään 180 astetta ympäri, JO:n kärki piirtää kaaren yläkautta, blokataan vastustajan JO)

11. choku tsuki

(suora pisto, ei liu'utusta)

12. ... + choku tsuki + jodan uke

(tehdään pieni hasso; oikea käsi pysyy paikallaan, vasen nostaa JO:n takakärjen ylös, vasen jalka liikkuu oikean viereen, hassopyöräytys, jonka jälkeen JO pyörähtää vielä uudelleen siten, että käsien asento on lähinnä tsuki no kamaeta... Kädet liukuvat JO:n päihin, jalat edelleen vierekkäin, kun choku tsuki, oikea jalka lähtee liikkumaan taakse, kun liikkunut täysin hanmiin, jodan uke)

13. Jodan gaeshi + shomen uchi + wakikamae

14. ...

(lyönti alhaalta uken aseeseen ja ehkä myös leukaan; vasemman jalan askeleella JO:n vienti kehon vierestä ylös solisluun tasolle oikealle, päädytään hidari hanmiin)

15. Gyakute tsuki + JO:n palautus

(suora pisto solisluun tasolta eteen, JO:n pyöräytys kuten kata 6 viimeinen liike, päädytään tsuki no kamaeen)

16. Choku tsuki

17. Jodan gaeshi + yokomen uchi + waki kamae

(oikea jalka viedään eteen vasemman viereen samalla kun jo nousee ylös ja tehdään jodan gaeshi, yokomen uchi uken päähän ja tämän jälkeen waki kamae (jo vasemmalle sivulle) polvilleen mennen.)

18. Gedan gaeshi

(kääntölyönti uken oikeaan polveen)

19. Gedan choku tsuki + jo:n palautuspyöräytys

(hidari hanmissa, suora pisto uken polveen – uken vasempaan polveen eli pieni korjausliike gedan gaeshin jälkeen kun edellinen tekniikka oli kohdistettu toiseen polveen. JO:n pyöräytys kuten kata 6 viimeinen liike, päädytään tsuki no kamaeen, hidari hanmissa)

20 choku tsuki
(suora pisto)

21. Yoko uke

(oikea jalka vasemman viereen, kädet liukuvat JO:n päihin, vasen jalka viedään taakse (hanmin vaihdos) samalla kun oikea käsi liukuu jo:n puoliväliin ja päädytään yoko uke asentoon (jo vasemmalla puolella kehoa))

22. Chudan uke + choku tsuki

(jo:n pyöräytys (ikäänkuin harai) jolloin alempana olleella takapäällä blokataan kello kahteen hyökkääjän jo, choku tsuki (kello kahteen)

Kata 31

Aloitusasento: Hidari hanmi, ritsu jo

1. gaeshi tsuki
(kääntöpisto)

2. jodan uke
(torjunta/suojaus ylhäällä)

3. tsuki (liu'uttaen)

4. jodan uke

5. shomen uchikomi
(suora lyönti)

5. qyaku yokomen, mutta shomen uchina

7. ushiro uchi
(lyönti suoraan taakse, suoraan pään päältä, ei pesäpalloilua)

8. qyaku yokomen, mutta shomen uchina

9. ushiro harai
(muista käsien asento siten että ovat vahvasti, ei vipattavaa "häntää" kun pysähdytään vaan jo on suoraan taakse)

10. torjuntaliike: kohdan 9. jälkeen vasen jalka on edessä, oikea takana ja JO wakikamaessa oikealla, otetaan oikealla jalalla askel etuviistoon vasemmalle (n. kello 10) selvästi keskilinjän ulkopuolelle, JO nousee wakikamaesta silmien tasolle, kärki uhkaa keskilinjalla ukeen päin. Joustoa polvista! JO:n kärki uken kurkun tasolla.

11. lyönti eteen, gyakuyokomenin tapaan, lyönti keskilinjalle

12. käsien paikkojen vaihto ja paluu keskilinjalle tsuki ashilla takaoikealle (kello 5), päädytään tsuki no kamaeen.
13. (kata 6:n liikkeet) choku tsuki
14. jodan uke
(torjunta, jo pään yläpuolelle, kärki eteen)
15. jodan gaeshi uchi
(jo:n kääntö: takimmainen käsi liukuu n. 20 cm UCHI (eli kääntöliike ja lyönti liike yhteen)
16. wakigamae
(jo:n liutus käsien läpi taaksepäin)
17. gedan gaeshi
(kääntölyönti uken polviin)
18. tsuki no kamae (Jo:n ”pyöräytys” ja paluu lähtöpaikkaan, hidari hanmiin)
19. choku tsuki, mutta pisto tehdään uken polviin.
20. asento on nyt matala, oikea jalka tuodaan vasemman viereen (polvet!), gyaku yokomen - tyyppisellä liikkeellä JO viedään pään yläpuolelle (JO:n kärki kiertää vasemmalta, oikea käsi pysyy keskilinjalla, kun JO ylhäällä, tehdään jodan gaeshi, käsien vaihto), lyönti uken polviin (oikealta), vasen jalka liukuu taakse, eli ollaan hyvin matalassa migihanmissa.
21. Vasen jalka liukuu vielä taaksepäin niin että ollaan polviseisonnassa, oikea polvi ylhäällä, JO liukuu käsien läpi waki kamae-asentoon vasemmalle sivulle.
22. Nouseaan ylös polviseisonnasta, vasen jalka astuu eteen ja yhtäaikaan vasemman jalan kanssa JO nousee jalan sivulla (ei saa irrota kehosta sivulle sojottamaan!), edessä uken keskilinjaa myöten ylös, käsien ote ei saa vaihtua vaan oikean käden peukalo pysyy koko ajan JO:n päässä, kun JO on ylhäällä, on se juuri oikean solisluun yläpuolella kärki uken kurkkuun osoittaen, kyynärpäät alhaalla.
23. tsuki ashi taaksepäin, JO:n palautusliike tsuki no kamaeen (kuten kata 6 loppuliike).
24. Choku tsuki uken rintaan
25. heti perään choku tsuki uken kurkkuun
26. tsuki ashi taakse ja samalla JO:n liu’utus waki kamaeen.
27. ollaan hidari hanmissa, tästä viedään vasen jalka taakse ja samalla gedan gaeshimainen torjuntaliike JO:lla.
28. ollaan migi hanmissa, JO nostetaan rinnan tasalle, samalla etummainen käsi liukuu hieman eteenpäin, tehdään pisto eteen, kädet eivät suoristu tässä vaan jäävät hieman koukkuun.

29. JO:n palautus tsuki no kamaeen (samankaltainen pyöräytysliike kuin esim. kata 6 loppuliike)

30. choku tsuki

31. gyaku yokomen mutta suorana lyöntinä.

Vasen käsi irtoaa ja ote vaihtuu siten, että vasen menee oikean yli, JO lasketaan ritsu jo-asentoon – ollaan siis samassa asennossa kuin katan alussa, samassa paikassa.