

## **Suburi Jo**

- 1) Choku zuki
- 2) Kaeshi zuki
- 3) Ushiro zuki
- 4) Zuki gedan gaeshi
- 5) Zuki menuchi
- 6) Menuchi
- 7) Renzoku uchikomi
- 8) Menuchi ushiro zuki
- 9) Gyaku yokomen ushiro zuki
- 10) Menuchi gedan gaeshi
- 11) Katate gedan gaeshi
- 12) Toma katate uchi
- 13) Katate hachino gi gaeshi
- 14) Hasso gaeshi uchi
- 15) Hasso gaeshi zuki
- 16) Hasso gaeshi ushiro zuki
- 17) Hasso gaeshi ushiro uchi
- 18) Hasso gaeshi ushiro barai
- 19) Hidari nagare gaeshi uchi
- 20) Migi nagare gaeschi zuki

## **Suburi Bokken – wg. M. Saito**

1. Cięcie proste. Shomen uchi.
2. Z prawej pozycji krok do tyłu. W lewej pozycji miecz uniesiony pionowo w górę. Biodra i pozycja skierowane wciąż do przodu. Krok prawą nogą do przodu z cięciem.
3. "Suburi oddychania". Z prawej pozycji krok do tyłu. Miecz wznosi się pionowo do góry a potem opada na lewe biodro, tak aby nie był widoczny dla osoby stojącej z przodu. Cięcie następuje z wydechem i krokiem prawej nogi do przodu.
4. Podwójne cięcie shomen uchi. Początek w prawej pozycji, cięcie z krokiem dostawnym, drugie z przekrokiem do pozycji lewej.
5. Podwójne cięcie z blokiem. Ruch rozpoczyna cięcie w prawej pozycji, dalej przez osłaniający głowę blok kiri kaeshi przejście do cięcia na lewą stronę. Ruch można wykonywać w miejscu lub przemieszczając się do przodu, albo do tyłu.
6. Ten ruch łączy cięcie z pchnięciem. Po cięciu na prawą stronę następuje pchnięcie z krokiem dostawnym, przez blok kiri kaeshi przejście do cięcia i pchnięcia na lewą stronę.
7. Ruch podobny do poprzedniego, tutaj jednak następuje przekrok pomiędzy cięciem a pchnięciem.