

Jusan no jo kata (13 Jo Kata)

1. Choku tsuki
2. Jodan gaeshi + shomenuchikomi (un paso adelante con el pie derecho)
3. Jodan gaeshi (hacia atras)
4. Choku tsuki
5. Hasso gaeshi (rotación 180 deg por la derecha -migi nagare)
6. Shomen uchi komi
7. Chudan gaeshi (rotación 180 deg por la izquierda -hidari nagare)
8. Choku tsuki
9. Gedan gaeshi (hacia atras)
10. Chudan gaeshi
11. Jodan tsuki
12. Tsuki kamae
13. Choku tsuki

Movimiento	Tori	sentido del ataque	Uke 1	Uke 2
1	Choku tsuki irimi	<----->	Chudan tsuki	
2	Jodan gaeshi + shomenuchikomi	<----->	Chudan tsuki	
3	Jodan gaeshi (hacia atras)	<-----	Jodan tsuki	
4	Choku tsuki	----->		
5	Hasso gaeshi (rotación 180 deg por la derecha -migi nagare)	<-----		Chudan tsuki
6	Shomen uchi komi	<----->		Chudan tsuki
7	Chudan gaeshi (rotación 180 deg por la izquierda -hidare nagare)	<-----	Chudan Tsuki	
8	Choku tsuki	----->		
9	Gedan gaeshi		Paso atras	
10	Chudan gaeshi	<----->	Chudan Tsuki	
11	Jodan tsuki	----->		
12	Tsuki kamae	<-----	Chudan Tsuki	
13	Choku tsuki	----->		

