



COMPÉTITION DE KATA

Critères d'évaluation

COMMISSION KATA DE LA FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE JUDO
JANVIER 2025

avec Koshiki-no-kata et Itsutsu-no-kata.



ÉLÉMENTS GÉNÉRAUX

L'évaluation de chaque technique de kata doit prendre en compte le principe et l'opportunité de l'exécution : l'évaluation (y compris la cérémonie d'ouverture et de clôture) doit être complète.

A l'invitation du juge central, Tori et Uke traversent la zone de sécurité le long de laire de compétition. Ils se dirigent vers l'axe du kata (non évalué).

A la fin du Kata, après s'être salués l'un l'autre devant l'aire de compétition, Tori et Uke tournent le dos aux juges et sortent du tatami où ils sont entrés et quittent le tatami (non évalué).

La cérémonie d'ouverture commence à ligne des 8m ou des 10m. Les éléments suivants sont inclus dans la cérémonie d'ouverture : saluer le tapis de compétition, faire un pas du gauche/droit, saluer les juges, saluer le partenaire et faire un pas du pied gauche/droit pour la première technique.

La cérémonie de clôture commence lorsque Tori et Uke terminent la dernière technique et comprend le passage derrière la ligne des 6 mètres, le salut au partenaire, le salut aux juges et la sortie (en commençant par le pied droit) vers la zone de sécurité à 8 ou 10 mètres, en s'inclinant devant le tapis de compétition.

Chaque se termine lorsque Tori la relâche ; les erreurs qui surviennent par la suite sont incluses dans la technique suivante.

Pour le Katame-no-Kata, la technique se termine lorsque Tori prend la posture kyoshi.

Chaque technique doit être exécutée correctement et évaluée globalement sur la base des critères suivants :

- Mise en place
- Rupture d'équilibre / Contrôle
- Lancement / Conclusion
- Efficacité
- Réalisme
- Fluidité

Dans le Nage-no-Kata, les techniques de droite et de gauche seront évaluées globalement (une seule note).

Pour le Kime-no-Kata et le Kodokan-Goshin-jutsu, toutes les armes (épée, poignard, bâton et pistolet) sont en bois. Aucune partie métallique n'est autorisée. Pour le Kime-no-Kata, le sabre doit être muni d'une "Tsuba" en plastique.

La bâton pour le Kodokan-Goshin-justu est d'environ 3 pieds ou 92 cm, mais si la longueur standard commerciale est de 100 cm, elle est également autorisée. Le diamètre est d'environ 20 à 25 mm.

Tout comportement contraire à l'esprit du judo entraînera la disqualification.

Si des éléments sont incorrects ou manquants, il faut les pénaliser en fonction des types d'erreurs énumérés ci-dessous.

Définition des erreurs :
• Technique oubliée / Erreur majeure
Ce type d'erreur est sanctionné par un zéro et, en outre, le score final total de la paire est divisé par deux. Si plus d'une technique est oubliée ou fait l'objet d'une erreur majeure, le score de cette technique sera de zéro et le score total de la paire sera divisé par deux. sera également de zéro, mais le score total de la paire ne sera pas divisé à nouveau en deux.
Situations
- Tori ne fait pas la technique appropriée suite à l'attaque de Uke.
- Tori et Uke commencent le kata du mauvais côté (pendant la cérémonie d'ouverture).
- Perte d'un objet qui ne fait pas partie de l'équipement (tous les objets).
- Changer l'ordre des techniques : chaque technique dont la séquence est modifiée est considérée comme oubliée.
- Uke fait une erreur dans l'action et Tori ne bouge pas, Uke recommence.
- Uke effectue l'attaque appropriée, Tori ne bouge pas et Uke recommence.
- Tori ou Uke est manifestement perdu, par exemple plus de 5 secondes sans action.
- Uke ou Tori fait un pas en avant, , hésite et recommence.
- Tori et/ou Uke se parlent ou donnent des instructions à leur partenaire.
- Uke ne bouge pas, Tori saisit Uke et agit.
- La technique est exécutée une seule fois de chaque côté (Nage-No-Kata).
• Une grosse erreur
Lorsque l'exécution du principe est incorrecte (5 points sont déduits et nombre maximum de croix est de 1).
Situations
- Tori ou Uke commence l'action et la modifie avant la fin de son action complète (hésitation).
- Si Tori ou Uke fait l'action complète correctement mais que l'autre n'applique pas le principe correct de l'action, de l'attaque ou de la technique.
- Une mauvaise exécution d'une technique qui devient une technique différente (Seoi-nage : seoi-otoshi/ippon-seoi-nage ; Okuri-ashi-harai : de-ashi-harai ; Uki-goshi : O-goshi ; Harai-goshi : ashi-guruma ; Uchi-mata : Hane-goshi ; Sasae-tsuru-komi-ashi : hiza-guruma ; O-soto-gari : O-soto-guruma.
- Contact avec le partenaire pendant l'attaque causant une blessure.
- L'exécution du principe est incorrecte ou erronée.
- Effectuer la technique deux fois du même côté ou inverser les côtés (Nage-no-Kata).
- Position de départ inversée Tori - Uke, chaque technique.
- Perte du contrôle, de la ceinture ou de l'arme (Kime-no-Kata et Kodokan-Goshin-jutsu) pour chaque technique.
• Erreur moyenne
Lorsqu'un ou plusieurs éléments du principe ne sont pas appliqués correctement (3 points sont déduits et le nombre maximum de croix est de 1).
Situations
- Avancer ou reculer du mauvais pied.
- Contact avec le partenaire pendant l'attaque sans causer de blessure.
- Position de départ (set ou technique)
- Distance entre Tori et Uke (autre que la morphologie).
- Élément incorrect de l'arc.
- Manque d'efficacité, de réalisme ou de fluidité.
- Perte de protection ou de pansement.
- Judogi, ceinture, dossard ou t-shirt (femmes) : lors des cérémonies d'ouverture et de clôture.
- Si les cheveux de Tori ou Uke couvrent le col : pendant les cérémonies d'ouverture et de clôture. Pendant le kata : pour chaque technique
- Tori ou Uke, pendant sa présentation, tombe ou se déplace en dehors de l'aire de compétition.
• Petite erreur
Imperfection dans l'application de la technique (1 point est déduit et le nombre maximum croix est de 2).
• Valeur de correction

Pour chaque technique, une évaluation de 0,5 peut être ajoutée (+) ou soustraite (-).

NAGE-NO-KATA

Éléments généraux à observer	Une sorte d'erreur
Tori décide de position de départ	Moyen
<p>Distance d'engagement. Uke commence à s'accrocher à Tori avec une prise fondamentale droite/gauche en avançant le pied droit/gauche, Tori réagit à la prise et tire Uke vers l'avant pour le déséquilibrer en reculant (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake).</p> <p>Distance d'engagement : Uke commence à s'accrocher à Tori avec une prise fondamentale droite/gauche en avançant le pied droit/gauche, Tori réagit à la prise, Tori et Uke sont en migi/hidari shizen-tai, et Tori pousse Uke vers l'arrière pour le déséquilibrer. s'avance avec Ayumi-ashi. (Tomoe-nage)</p>	Moyen
Marches de Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Petit/Moyen
Tori et Uke dans la zone centrale, à une distance de trois pas (environ 1,8 m), coup porté au sommet de la tête de Tori par Uke (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma).	Petit/Moyen (Moyen si le coup à la tête de Uke est latéral)
Tori et Uke dans la zone centrale, à distance d'engagement. Uke commence à tenir Tori avec une prise fondamentale droite/gauche, Tori réagit à la prise et pousse Uke latéralement pour déséquilibrer Uke. Tori et Uke font un pas latéral (Okuri-ashi-harai)	Petit/Moyen
Tori et Uke dans la zone centrale, à distance d'engagement, s'avancent pour se tenir debout et Uke commence à tenir Tori en migi/hidari shizentai ; Uke et Tori avec une prise fondamentale (Uchi-mata).	Petite/Moyenne (pas en arrière, erreur moyenne)
Tori et Uke du côté de Uke à environ 1 m du centre, engagement distance, avancer pour se tenir debout et Uke commence à tenir Tori en migi/hidari shizentai ; Uke et Tori avec une prise fondamentale (Tomoe-nage).	Petite/Moyenne (pas en arrière, erreur moyenne)
Tori et Uke à un pas de distance, migi/hidari jigotai ; prise (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Petit/Moyen
Direction d'exécution de la technique et chute (dans Tomoe-nage et Sumi-gaeshi, Uke avance avec son pied droit/gauche pour la chute et se relève en shizen-hon-tai après celle-ci ; dans Yoko-guruma et Uki-waza, il se relève en shizen-hon-tai après la chute ; dans Ura-nage, il ne se pas, dans Yoko-gake, il se relève en shizen-hon-tai après la chute ; dans Tomoe-nage et Sumi-gaeshi, il se relève en shizen-hon-tai après la chute). il tombe le corps et les jambes tendus)	Petit/Moyen

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreur
Uki-otoshi	
Uke prend la main, Tori ne lève pas les bras en reculant dans le tsugi-ashi ; au cours du troisième pas dans une foulée large, Tori tire vers le bas jusqu'à ce qu'il atteigne le sommet de la pyramide. jeter Uke	Petit
Quand Uke est lancé, il ne saute pas	Moyen
Tori termine la technique en regardant vers l'avant	Moyen
Position du genou de Tori (légèrement à l'intérieur)	Petit
Seoi-nage	
Uke attaque en faisant deux pas en avant (pied gauche-droit/ pied droit-gauche).	Moyen
Tori rompt l'équilibre de Uke vers l'avant et le charge sur son épaule droite/gauche pour le projeter.	Moyen
Défense de Uke : les deux pieds sont alignés, les talons sont relevés grâce à Kuzushi (paume gauche/droite sur la hanche gauche/droite de Tori).	Moyen
Kata-guruma	
Tori change sa prise sur la manche pendant le deuxième pas. Le troisième pas de Tori est plus grand	Petit/Moyen
Uke se défend en raidissant son corps	Moyen
Tori se met en position de soulèvement (en déplaçant sa jambe extérieure) sans saisir le pantalon de Uke.	Petit
Uki-goshi	
Uke attaque en faisant deux pas en avant (pied gauche-droit/ pied droit-gauche).	Moyen
Tori s'avance pour répondre à l'attaque et lance Uke en diagonale (Uke ne se défend pas).	Petit/Moyen
Harai-goshi	
Tori change sa prise sur le revers pour prendre l'omoplate gauche/droite de Uke à travers l'aisselle gauche/droite pendant le deuxième pas.	Moyen
Tori se positionne pour le tsukuri/kuzushi sur la troisième marche.	Moyen
Défense de Uke : les deux pieds sont presque alignés, les talons sont relevés grâce à Kuzushi.	Moyen
Tori balaie avec une jambe tendue	Petit/Moyen
Tsurikomi-goshi	
Au troisième pas, Tori déplace son pied droit/gauche devant le pied droit/gauche de Uke pour tirer Uke vers l'avant.	Petit
Défense de Uke : les deux pieds sont alignés et le haut du corps est incliné vers l'arrière sans soulever les talons.	Moyen
Tori déséquilibre Uke vers l'avant et se retire immédiatement avec le pied gauche/droit, pivote et passe très bas, les hanches appuyées contre les cuisses de Uke, les talons relevés uniquement lorsqu'il est déséquilibré par Tori.	Petit/Moyen
Okuri-ashi-harai	
Tori doit changer le rythme sur le deuxième et le troisième pas et applique le kuzushi.	Petit/Moyen
Tori effectue un balayage horizontal et lance Uke dans la direction où il se déplace. sans soulever le corps d'Uke.	Petit/Moyen
Sasae-tsurikomi-ashi	
Après la deuxième étape, Tori doit se déplacer en diagonale vers	Moyen

l'arrière.

Tori lance Uke sur son troisième pas en pivotant sur le pied droit/gauche (il ne doit pas faire un pas en avant).

Moyen

Uchi-mata	
Tori fait tourner Uke dans un large mouvement circulaire (ses bras tirent horizontalement).	Moyen
Au cours de la troisième rotation, Tori balaie la jambe avancée de Uke vers le haut et l'extérieur.	Moyen
Tomoe-nage	
Tori avance avec Ayumi-ashi en brisant l'équilibre d'Uke vers l'arrière.	Petit
Uke résiste sur le troisième pas en repoussant et en avançant (les deux pieds sont alignés).	Petit
Lorsque Uke commence à se repousser, Tori change de prise, s'avance avec son pied gauche/droit à l'intérieur des pieds de Uke, en abaissant son corps et en se soulevant vers l'avant et vers le haut pour briser l'équilibre de Uke	Moyen
Tori met son pied droit/gauche sur l'estomac de Uke au moment où Uke aligne ses pieds (les talons de Uke sont en haut). Tori projette Uke par-dessus sa tête	Petit
Ura-nage	
Uke attaque en faisant deux pas en avant (pied gauche-droit/ pied droit-gauche).	Moyen
Tori évite le coup de Uke pendant le deuxième pas, en avançant très bas, pied gauche-droit-gauche (il ne doit pas sauter avec les deux pieds en même temps), son bras gauche-droit autour de la taille de Uke pour Uke et la paume de la main. de la main droite/gauche sur son bas-ventre.	Moyen
Tori jette Uke par-dessus son épaule gauche/droite et termine avec les deux épaules sur le tapis.	Moyen
Sumi-gaeshi	
Tori déséquilibre Uke en levant son bras droit/gauche tout en faisant un pas en arrière dans la position jigo tai.	Petit/Moyen
Uke : pour garder l'équilibre, il avance son pied droit/gauche parallèlement en position défensive (jigotai).	Petit/Moyen
Tori, (pied droit/gauche entre les pieds de Uke) rompt l'équilibre de Uke vers l'avant. avant de le frapper à la tête.	Moyen
Yoko-gake	
Tori déséquilibre Uke en le faisant basculer sur son coin avant droit/gauche pendant le troisième pas (demi-pas) afin de le projeter latéralement.	Moyen
Tori recule lentement avec son pied droit/gauche ; dès qu'il est à côté de l'autre pied, il pousse immédiatement la cheville de Uke avec son pied gauche/droit, ramassant la manche droite/gauche de Uke avec sa main gauche/droite en même temps que son pied gauche/droit. jette le corps d'Uke à côté de lui.	Moyen
Yoko-guruma	
Uke attaque en faisant deux pas en avant (pied gauche-droit/ pied droit-gauche).	Moyen
Tori tente d'effectuer un Ura-nage.	Moyen
Uke se défend en se penchant en avant.	Moyen
Tori rompt l'équilibre de Uke vers l'avant et glisse sa jambe droite/gauche profondément entre les jambes de Uke.	Moyen
Tori s'allonge sur son côté gauche/droit lancer Uke en diagonale.	Moyen
Uki-waza	
Tori déséquilibre Uke en levant son bras droit/gauche tout en reculant en position jigotai.	Petit/Moyen
Uke, pour garder son équilibre, avance son pied droit/gauche (jigotai).	Petit/Moyen

Tori rompt l'équilibre de Uke en diagonale vers l'avant et 'allonge sur le côté afin de projeter Uke en diagonale.	Moyen
--	-------

KATAME-NO-KATA

Éléments généraux à observer	Une sorte d'erreur
Uke décide de la position de départ	Moyen
Mouvement : au début, Uke fait un pas en avant ; à la fin, Tori fait deux pas en arrière, puis Uke fait un pas en arrière. L'arc.	Moyen
<p>Distance et position :</p> <p>Osae-komi-waza</p> <p>Depuis kyoshi, avant d'exécuter Kesa-gatame, Uke s'allonge sur le dos sur le tapis. Tori se lève et change de position pour se placer du côté de Uke, toma (= deux pas et demi de distance, environ 1,2 m) et s'assoit en kyoshi, chikama (= un demi-pas de distance, environ 30 cm) ; après la technique, Tori se déplace vers chikama, kyoshi puis Tori se déplace à nouveau pour Kata-gatame ; après cette technique, il se déplace vers chikama, kyoshi puis se déplace vers toma et s'assoit en kyoshi.</p> <p>Avant d'exécuter Kami-shiho-gatame, Tori se tient debout et change de position pour se déplacer vers la tête de Uke, assis en kyoshi à toma (= deux pas et demi de distance), chikama en kyoshi ; après la technique, chikama, kyoshi, puis il se déplace à nouveau vers toma en kyoshi. Avant Yoko-shiho-gatame, Tori se lève et change de position pour se placer à nouveau du côté de Uke, toma, kyoshi, chikama ; après la technique, kyoshi et se déplace à nouveau jusqu'à toma en kyoshi.</p> <p>Avant d'exécuter Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori se lève et change à nouveau de position vers la tête de Uke, il se déplace de toma, kyoshi, chikama, kyoshi puis avance légèrement et se met en position vers l'épaule de Uke ; après la technique, il se déplace d'un petit pas vers la tête de Uke et d'un autre petit pas vers chikama ; kyoshi et se déplace à nouveau vers toma en s'asseyant en kyoshi à la fin de la première série. Tori et Uke s'assoient tous deux en kyoshi et ajustent leur judogi.</p> <p>Shime-waza</p> <p>Avant d'exécuter Kata-juji-jime, Uke s'allonge et Tori se lève et change de position pour se placer du côté de Uke, kyoshi, il passe de toma à chikama en kyoshi. Tori se met en position assise à califourchon sur Uke et exécute l'étranglement, puis Tori sort de sa position pour se mettre en chikama, en kyoshi, puis en toma et s'assoit en kyoshi. Uke se redresse et Tori se met en position derrière Uke, toma kyoshi.</p> <p>Avant d'exécuter Hadaka-jime, Tori en kyoshi passe de toma à chikama, kyoshi ; après la technique, il sort à nouveau à chikama, kyoshi, puis entre et exécute l'étranglement Okuri-eri-jime. Il sort à nouveau en chikama, kyoshi, avant de revenir pour le dernier étranglement par derrière, Kataha-jime. Tori sort ensuite en chikama, kyoshi, puis toma s'assoit en kyoshi.</p>	<p>Petit/Moyen</p> <p>Tori ou Uke lève le genou en se déplaçant (Shikko).</p> <p>(Il est évalué comme moyen si le nombre de pas est correct et distance ne l'est pas, ou si Tori ne revient pas à chikama à la fin de chaque technique).</p>

Avant d'exécuter Gyaku-juji-jime, Uke s'allonge et Tori se lève et change de position pour revenir du côté de Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Il se déplace et s'assoit à nouveau à cheval sur Uke et exécute l'étranglement ; ensuite, Tori passe à chikama, kyoshi, puis revient à toma, kyoshi à la fin de la deuxième série. Il se lève ensuite et revient à sa position initiale pour s'asseoir en kyoshi. Ils ajustent tous deux leurs judogis.

<p>Kansetsu-waza</p> <p>Avant d'exécuter Ude-garami, Uke s'allonge et Tori se lève et change de position pour se placer du côté de Uke, il passe de toma, kyoshi à chikama, kyoshi et exécute ensuite la technique ; il revient ensuite à chikama, kyoshi avant d'entrer à nouveau et de montrer Ude-hishigi-juji-gatame, puis chikama, kyoshi et entre à nouveau et montre Ude-hishigi-ude-gatame. Retour à chikama, kyoshi, puis à toma et à kyoshi.</p> <p>Avant d'exécuter Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori et Uke s'assoient en kyoshi à toma, Tori avance deux pas jusqu'à chikama et s'assoit en kyoshi ; les deux se déplacent légèrement vers l'avant pour se saisir l'un l'autre dans une prise droite. Après la technique, Tori et Uke sont tous deux en kyoshi et se lèvent.</p> <p>Avant d'exécuter Ashi-garami, Tori et Uke se tiennent à distance de préhension, migi shizentai, Tori tente Tomoe-nage mais Uke s'avance pour se défendre et tente de tirer Tori vers le haut. Tori exécute une clé de jambe. Après la technique, Tori et Uke se font face en kyoshi, chikama.</p> <p>A la fin, Tori recule de deux pas en toma et s'assoit en kyoshi, Uke recule d'un pas et s'assoit également en kyoshi. Ils ajustent leurs judogis, se lèvent, reculent d'un pas pour clore le kata et s'inclinent.</p>	
Tori s'approche d' demi-pas avant d'exécuter une technique.	Petit
Tori in kyoshi prend une mauvaise position par rapport au corps de Uke avant de commencer une technique.	Petit / Moyen
Tori en chikama casse sa position en avançant ou en reculant d' demi-pas.	Petit / Moyen

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreur
Osae-komi-waza	
<p>Manière d'exécuter chaque technique :</p> <p>Kesa-gatame : saisie du bras droit, contrôle de l'épaule gauche sous l'aisselle gauche, etc.</p> <p>Kata-gatame : pousser le coude droit de uke vers l'oreille droite de uke, etc. Kami-shiho-gatame : approche normale plus approche à genoux, mains, etc.</p> <p>Yoko-shiho-gatame : mouvement de bras, genou contre l'aisselle de Uke, prise de ceinture (main gauche-main droite), blocage avec le genou droit, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame : approche normale plus un pas en avant en diagonale, en plaçant le bras droit de Uke sur la cuisse droite de Tori, etc.</p>	Petit/Moyen
Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer trois tentatives de fuite.	Grandes
Pour chaque tentative de fuite, Tori montre les réactions de respect qui doivent être connectées et logiques.	Moyen
Shime-waza	
<p>Manière d'exécuter chaque technique :</p> <p>Kata-juji-jime : genoux près des aisselles de Uke, mains, Tori bloque et contrôle le corps de Uke avec ses jambes.</p> <p>Hadaka-jime : les deux bras simultanément, etc.</p> <p>Okuri-eri-jime : main gauche-droite-gauche, etc.</p> <p>Kataha-jime : mains, paume et bras gauches, il se tourne vers sa droite et s'étrangle en déplaçant sa jambe droite vers l'arrière et sur le côté.</p> <p>Gyaku-juji-jime : genoux près des aisselles, des mains, etc. de Uke. Blocages de Tori et contrôle le corps d'Uke avec ses jambes.</p>	Petit/Moyen
<p>Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer une seule tentative fuite et Tori doit continuer l'étranglement.</p> <p>Kata-juji-jime : Uke tente de s'échapper en poussant les deux bras de Tori avec ses deux mains. Tori continue l'étranglement en avançant la tête vers le tapis.</p> <p>Hadaka-jime : Uke tente de s'échapper en tirant des deux mains sur la partie supérieure du bras de Tori. Tori poursuit l'étranglement en se déplaçant vers l'arrière et en contrôlant Uke.</p> <p>Okuri-eri-jime : Uke tente de s'échapper en tirant des deux mains sur le bras de Tori. Tori continue l'étranglement en se déplaçant vers l'arrière, en soutenant légèrement le corps de Uke avec son genou droit et en contrôlant Uke.</p> <p>Kataha-jime : Uke tente de s'échapper en saisissant son poignet gauche avec sa main droite et en tirant vers le bas. Tori continue l'étranglement.</p> <p>Gyaku-juji-jime : Uke tente de s'échapper en poussant avec sa main gauche et en tirant vers le bas avec sa main droite. Tori continue l'étranglement et roule sur le côté en croisant les pieds.</p>	Moyen
Kansetsu-waza	

<p>Manière d'exécuter chaque technique :</p> <p>Ude-garami : Tori déplace le bras droit de Uke et s'approche, Uke attaque en essayant de saisir le col droit de Tori avec sa main gauche.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame : alors que Tori s'approche, Uke tente d'atteindre le col gauche de Tori avec sa main droite ; Tori bloque le bras contre sa poitrine en saisissant le poignet droit de Uke avec sa droite d'abord, puis sa main gauche en dessous, le pied droit sous l'aisselle de Uke, et contourne la tête de Uke avec son pied gauche ; il attrape et maintient le bras de Uke avec ses cuisses et resserre ses genoux, s'allonge et soulève ses hanches.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame : Alors que Tori s'approche (après avoir déplacé le bras droit de Uke), Uke tente de saisir le col droit de Tori avec sa main gauche ; Tori effectue une clé de bras, bloquant le poignet gauche de Uke avec le côté droit de son cou et son épaule droite, main droite-gauche sur l'épaule droite de Uke. coude, contrôle du corps de Uke avec le genou droit.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
--	--------------------

<p>Ude-hishigi-hiza-gatame : Tori place sa paume gauche sur le coude droit de Uke et coince le poignet de Uke sous son aisselle gauche, met son pied droit sur la zone de l'aine de Uke, s'allonge sur son côté droit, son pied gauche tourné vers l'intérieur sur le côté droit de Uke tout en contrôlant Uke avec la pointe de son pied ; Tori pousse avec l'intérieur de son genou gauche sur sa main gauche et exécute la clé de bras.</p> <p>Ashi-garami : Tori tente d'effectuer un Tomoe-nage, Uke se défend en avançant son pied droit et en tirant le corps de Tori vers le haut. Tori pousse l'intérieur du genou gauche de Uke avec son pied droit et encercle le genou gauche de Uke. avec sa jambe gauche et effectue une clé de jambe.</p>	
<p>Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer une seule tentative d'évasion et Tori doit poursuivre la clé de bras ou de jambe.</p> <p>Ude-garami : Uke tente de s'échapper en soulevant son épaule gauche et dos. Tori continue la clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame : Uke tente de s'échapper en soulevant son dos et en tirant sur son bras tout en se tournant vers la gauche. Tori continue la clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame : Uke tente de s'échapper en tirant son bras vers le bas / Tori continue la clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame : Uke tente de s'échapper en poussant son bras vers l'avant / Tori continue la clé de bras.</p> <p>Ashi-garami : Uke tente de s'échapper en tournant à gauche. Tori continue la jambe verrouiller.</p>	Moyen

KIME-NO-KATA

Éléments généraux à observer	Une sorte d'erreur
Tori décide de la position de départ et Uke prend la bonne distance.	Moyen
Façon de placer et de collecter correctement les armes	Moyen
Distance de l'attaque	Petit/Moyen
Idori : Pendant l'attaque, les pieds doivent être sur les orteils, sauf pour Ryote-dori.	Moyen
Déplacement de Tori lors de l'exécution d'une clé de bras : pied droit - pied gauche - pied droit pied/ pied gauche - pied droit - pied gauche	Moyen
Armes à usage général	Moyen
Utilisation des armes dans chaque technique	Petit/Moyen
Direction lors de l'exécution d'une technique	Moyen
Tori regarde directement vers l'avant lorsqu'il exécute une clé de bras.	Petit
Kiai	Petit (si inutile), Moyen (si absent)
Soumission (en tapant deux fois)	Petit

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreur

Façon de placer et de collecter correctement les armes	
<p>Poignard à l'intérieur, épée à l'extérieur, tranchant vers le haut pointant vers le bas en diagonale, côté droit.</p> <p>Avant le salut entre Tori et Uke (au début et à la fin du Kata), Uke pose ses armes sur le tapis à sa droite (d'abord l'épée, puis la dague), parallèlement à sa jambe avec le tranchant vers lui (la poignée de la dague dans l'alignement de la garde de l'épée). Uke ramasse ensuite ses armes (d'abord le poignard, puis le sabre) et se lève, se retourne et marche environ 1,8 m (sur un tapis de 10x10m), s'assoit et tient les armes verticalement devant lui, puis pose les armes sur le tapis, parallèlement à la ligne du tatami.</p> <p>La dague doit être à l'intérieur, les deux tranchants vers lui, les deux poignées vers shomen.</p> <p>A la fin du kata, Uke ramasse les armes (d'abord la dague, puis le) et les prend sur son côté droit.</p>	Petit/Moyen

Idori

Ryote-dori

Distance : environ 90 cm d'abord, puis Tori et Uke avancent jusqu'à la distance hiza-zume (deux poings) en glissant les genoux.
Uke : saisit les poignets de Tori sans se mettre sur la pointe des pieds (kiai).
Tori : monte sur ses orteils, rapproche ses deux genoux et donne un coup de pied plexus solaire de Uke (kiai), puis, le genou droit posé sur le tapis et le genou gauche levé, saisit le poignet gauche de Uke et se tourne vers la gauche en tirant sur bras gauche.
vers l'avant en diagonale et l'emprisonne sous son aisselle droite. Tout en tirant, une pression est exercée sur le coude dans la clé de bras Ude-hishigi- waki-gatame.

Petit/Moyen

<p>Uke doit rester à genoux et taper deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer la soumission.</p>	
<h2>Tsukkake</h2>	
<p>Distance : hiza-zume. Uke : se met sur la pointe des pieds et tente de frapper le plexus solaire de Tori avec son poing droit inversé (kiai). Tori : remonte rapidement sur ses orteils et pivote de 90° vers la droite sur son genou gauche, son genou droit vers le haut, dévie la fente avec sa main gauche, tire pour rompre l'équilibre de Uke vers l'avant et fait atemi avec son poing droit inversé entre les sourcils de Uke (kiai). Tori : saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et maintient le poignet contre sa cuisse, contourne le cou de Uke pour saisir le col droit avec main gauche. Il avance de deux pas en diagonale et applique une clé de bras Ude- hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke. Uke doit rester à genoux et taper deux fois sur le tapis pour indiquer la soumission.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
<h2>Suri-age</h2>	
<p>Distance : hiza-zume. Uke : se lève sur les orteils, tente de pousser avec la paume de sa main droite ouverte, doigts étendus et joints, vers le front de Tori (kiai). Tori : monte rapidement sur les orteils, avec sa main droite il défend et saisit le poignet de Uke, sa main gauche est renversée sous l'aisselle de Uke, il donne un coup de pied à Uke dans le plexus solaire (kiai). Tori pivote ensuite pour se retourner en tordant le bras de Uke et en forçant ce dernier à s'effondrer sur le tapis. Il pousse le bras de Uke vers l'avant (paume de la main vers le bas), avance deux fois sur ses genoux (gauche/droite) et place son genou gauche à l'arrière du coude de Uke pour appliquer ude-hishigi- hiza-gatame en tirant sa main vers le haut. Uke : tape deux fois sur le tapis pour indiquer la soumission.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
<h2>Yoko-uchi</h2>	
<p>Distance : hiza-zume. Uke : se lève sur ses orteils et tente de frapper la tempe gauche de Tori avec poing droit (kiai). Tori : remonte rapidement sur ses orteils, évite le coup en esquivant sous le bras droit de Uke, en levant son bras droit, il s'avance sur son pied droit en contrôlant Uke comme dans Kata-gatame. Tori : appuie sur le dos de Uke avec sa main gauche et pousse Uke vers l'arrière et sur le dos en avançant sur son pied gauche. Il presse le coude droit de Uke vers son visage (genou droit sur le tapis, genou gauche vers le haut), frappe Uke au plexus solaire avec son coude (main ouverte) (kiai). Uke : après la technique, il s'assoit dans la toma (environ 1,2 m) face à Tori avant de se lever et de marcher le côté droit de Tori pour s'asseoir un pas derrière Tori.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
<h2>Ushiro-dori</h2>	

Distance : un pas derrière Tori d'abord, puis Uke avance jusqu'à environ 20 cm derrière Tori en glissant les genoux.

Uke : se lève sur ses orteils, avance sur son pied droit et s'agrippe aux bras de Tori (kiai).

Tori : réagit en levant les bras du côté vers l'extérieur pour briser la prise en se levant sur ses orteils, il attrape la manche gauche de Uke avec sa main droite et plus haut avec sa main gauche, il glisse sa jambe droite vers l'arrière (orteils vers le haut) entre les jambes de Uke, il roule vers sa gauche comme s'il effectuait un Makikomi.

Tori : tout en contrôlant Uke comme dans Ushiro-kesa-gatame, il frappe Uke dans l'aine avec le poing gauche (kiai).

Uke : se met à genoux et revient en position assise derrière Tori à une distance d'un pas. Il se lève ensuite, contourne Tori par la droite et s'assoit en toma (environ 1,2 m) face à Tori.

Petit/Moyen

Tsukkomi

Uke ramasse la dague (main droite en haut, main gauche en bas) et place le tranchant vers le haut à l'intérieur de sa veste, puis revient s'asseoir en face de Tori. La distance est d'environ 90 cm, le premier et Uke s'avance à environ 45 cm de Tori en glissant ses genoux.

Uke : tire la dague en se relevant sur ses orteils, le pied gauche en avant et tente de poignarder Tori dans l'estomac (kiai).

Tori : monte rapidement sur ses orteils et pivote de 90° vers sa droite sur son genou gauche, son genou droit vers le haut, dévie la fente avec sa main gauche, tire pour briser l'équilibre de Uke vers l'avant et fait atemi avec son poing droit inversé entre les sourcils de Uke (kiai), il saisit le poignet droit de Uke, le tirant vers sa hanche droite et maintient le poignet contre sa cuisse. Il contourne le cou de Uke pour saisir le revers droit avec sa main gauche. Il avance de deux pas en diagonale et applique une clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke.

Uke doit rester à genoux et taper deux fois sur le tapis pour indiquer la soumission. De retour en position assise, Uke replace la dague à l'intérieur de l'étui.
veste.

Petit/Moyen

Kiri-komi

Distance : environ 45 cm.

Uke : sort la dague de l'intérieur de la veste et la transfère à sa ceinture sur le côté gauche en tant qu'épée courte. En se levant sur ses orteils, le pied droit en avant, il dégaine l'épée courte et tente d'entailler le haut du front de Tori (kiai).

Tori : en montant sur ses orteils, il attrape le poignet de Uke avec ses deux mains et évite la coupure, pivote sur son genou gauche et lève son genou droit, et il tire vers l'avant en diagonale pour briser l'équilibre de Uke. Il emprisonne le bras de Uke sous son aisselle et applique Ude-hishigi-waki-gatame.

Uke : doit rester à genoux et taper deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer la soumission.

Uke s'assoit dans le toma à environ 1,2 m face à Tori.

Uke retire l'épée courte de sa ceinture et la replace à l'intérieur de veste en tant que poignard.

Petit/Moyen

Yoko-tsuki

Uke se lève et se dirige vers le côté droit de Tori et s'assoit à côté de , puis Uke se déplace légèrement vers l'avant en glissant ses genoux.

Distance d'environ 20 cm sur le côté.

Uke : tire la dague, se tourne, se met sur la pointe des pieds, avance sur son pied gauche et tente de poignarder le côté droit de Tori, le tranchant vers le haut (kiai).

Tori : monte rapidement sur ses orteils et pivote de 180° vers sa droite sur son genou gauche, son genou droit vers le haut, dévie la fente avec sa main gauche, tire pour briser l'équilibre de Uke vers l'avant et fait atemi avec son poing droit inversé entre les sourcils de Uke (kiai). Il saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et maintient le poignet contre sa cuisse, contourne le cou de Uke pour saisir le revers droit avec sa main gauche. Il avance de deux pas en diagonale et applique une clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke en même temps.

Uke : doit rester à genoux et tapoter le tapis deux fois pour indiquer la soumission. Les deux reviennent en position assise l'un à côté de l'autre.

Tout en se remettant en position assise, Uke replace le poignard dans sa veste, se lève, revient sur ses pas et s'assoit dans le toma à environ 1,2 m de distance, face à Tori.

Uke replace la dague sur le tapis dans sa position d'origine, en s'asseyant. seiza.

Petit/Moyen

Tachiai

Ryote-dori

Distance de l'Uke : 1 pas (environ 40 cm.).
Uke : saisit les poignets de Tori en avançant avec son pied droit (demi-pas) (kiai).
Tori : tire ses bras vers l'extérieur et l'arrière, rompant l'équilibre de Uke vers l'avant, il donne un coup de pied à Uke dans l'aine (kiai) en redescendant immédiatement son pied.
Tori : tire le bras gauche de Uke en diagonale et applique Ude-hishigi-waki-gatame en position debout.
Uke doit taper deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer la soumission.
Tori et Uke reviennent à la position de départ, Uke fait face à Tori à une distance d'environ 1,2 m de toma.

Petit/Moyen

Sode-tori

Uke contourne Tori par la droite (alors que Tori recule légèrement) et se tient derrière lui par la gauche. Il saisit la manche gauche de Tori, d'abord avec sa main gauche, puis avec sa main droite, et force Tori à avancer pied droit-gauche-droit.
Au troisième pas, Tori se déplace vers la droite pour rompre l'équilibre de Uke dans cette direction. Tori donne un coup de pied à Uke sur son genou droit avec son pied gauche, côté petit orteil (kiai), pivote de 180° vers la gauche, saisit la manche droite de Uke (à l'intérieur du coude) et la manche gauche (à l'intérieur du coude).
et projette Uke avec O-soto-gari.

Petit/Moyen

Tsukkake

Tori et Uke se tiennent face à face à une distance de trois pas (environ 1,8 m). Uke : fait un pas en avant avec son pied gauche, la garde gauche feignant un coup, puis s'élance en avant avec son pied droit et de frapper Tori au visage avec son poing droit inversé entre les sourcils de Tori (uto) (kiai).
Tori : pivote sur son pied gauche, tourne à 90° vers sa droite en tai-sabaki pour éviter le coup, saisit l'avant-bras droit de Uke près du poignet par le haut et le tire vers l'avant et vers le bas pour déséquilibrer Uke vers l'avant. Lorsque Uke recule et se redresse, Tori passe derrière Uke avec son pied droit puis son pied gauche, met son bras droit autour de la gorge de Uke et le tire vers l'arrière.
Il place ses mains sur l'épaule gauche d'Uke comme dans Hadaka-jime, recule avec son pied gauche et applique l'étranglement.
Uke : défend en tirant sur le bras droit de Tori et se soumet en tapant deux fois le tapis avec son pied droit.

Petit/Moyen

Tsuki-age

Tori et Uke se tiennent face à face, à une distance d'environ un pas.
Uke : s'avance avec son pied droit et tente un uppercut au menton de Tori (kiai).
Tori : se penche en arrière pour éviter le coup, saisit le poignet de Uke à deux mains, le tire vers le haut et en diagonale vers l'avant.
Tori : emprisonne le bras de Uke sous son aisselle et applique Ude-hishigi-waki-gatame en position debout.
Uke : ne doit pas se pencher. Il doit taper deux fois sur la jambe de Tori pour l'indiquer soumission.

Petit/Moyen

Suri-age

<p>Tori et Uke se tiennent face à face, à une distance d'environ un pas.</p> <p>Uke : s'avance avec son pied droit et tente de frapper le front de Tori avec la paume de sa main droite ouverte, doigts étendus et joints (kiai).</p> <p>Tori : se penche en arrière et pare le coup au coude avec son avant-bras gauche, même temps qu'il frappe Uke à l'estomac avec son poing droit inversé.</p> <p>(kiai). Immédiatement, il le projette avec Uki-goshi gauche.</p>	Petit/Moyen
---	-------------

Yoko-uchi

Tori et Uke se tiennent face à face à une distance d'environ un pas.
Uke : s'avance avec le pied droit et tente de frapper Tori sur sa tempe gauche avec son poing droit (kiai).
Tori : s'avançant avec son pied gauche, il esquive sous le poing et en même temps il met sa main droite sur la poitrine gauche de Uke pour le pousser légèrement vers l'arrière. Il saisit le col gauche de Uke avec sa main droite et passe derrière Uke, d'abord avec son pied droit, puis avec son pied gauche. Il passe sa main gauche autour du cou de Uke et saisit son revers droit. Tori appuie son front sur l'arrière de la tête de Uke, recule avec son pied gauche et abaisse ses hanches, appliquant l'Okuri-eri-jime.
Uke : se défend en tirant sur le bras gauche de Tori avec ses deux mains et se soumet en frappant deux fois le tapis avec son pied droit.

Petit/Moyen

Ke-age

Distance : un pas.
Uke : fait un petit pas en avant avec son pied gauche et tente de donner un coup de pied à Tori dans l'aine (kiai).
Tori : recule avec son pied droit en tournant de 90° en Tai-sabaki vers sa droite, avec sa main gauche il attrape la cheville de Uke et ensuite, avec sa main droite, il tire le pied de Uke vers sa gauche, tourne ses hanches vers la gauche et donne un coup de pied à Uke dans l'aine (kiai).
Tori et Uke se font face à une distance de toma (environ 1,2 m).

Petit/Moyen

Ushiro-dori

Uke : se déplace sur le côté droit de Tori et se place directement derrière lui à une distance d'environ 90 cm. Pendant ce temps, Tori fait un pas en arrière.
Tori : avance de trois pas, gauche-droite-gauche, Uke suit Tori mais, au cours troisième pas, il change et avance avec son pied droit en s'agrippant à la partie supérieure des bras de Tori.
Tori : déplace immédiatement ses coudes vers l'extérieur et saisit la manche supérieure droite de Uke avec ses deux mains. Il projette ensuite Uke avec Seoi-nage.
Tori : genou droit en bas, genou gauche en haut, il frappe Uke entre les yeux avec Te-gatana (kiai).
Tori revient à la position initiale, Uke à toma (environ 1,2 m).

Petit/Moyen

Tsukkomi

Uke ramasse la dague (main droite en haut, main gauche en bas) : le tranchant vers le haut est placé à l'intérieur de sa veste. Il retourne à sa position.
Distance : environ 90 cm.
Uke : sort la dague, avance son pied gauche et tente de poignarder le plexus solaire de Tori (kiai).
Tori : tourne rapidement à 90° vers sa droite en Tai-sabaki et dévie la fente avec sa main gauche, tire pour briser l'équilibre de Uke vers l'avant et fait atemi avec son poing droit inversé entre les yeux (kiai), il saisit le poignet droit de Uke, tire vers sa hanche droite. En maintenant le poignet contre sa cuisse, il contourne le cou de Uke pour saisir le col droit avec sa main gauche. Il avance de deux pas en diagonale et applique une clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke.
Uke : ne se plie pas trop.
Uke : doit taper deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer qu'elle est soumise et replace dague dans sa veste.

Petit/Moyen

Kiri-komi

<p>Uke (à environ 90 cm l'un de l'autre) : sort la dague de sa veste et la met à sa ceinture du côté gauche comme une épée courte.</p> <p>Uke : s'avance avec son pied droit et frappe directement le front de Tori (kiai).</p> <p>Tori : saisit le poignet de Uke à deux mains et évite coupure. Il emprisonne le bras de Uke sous son aisselle et recule en diagonale en appliquant Ude- hishigi-waki-gatame.</p> <p>Uke : ne devrait pas se plier.</p>	Petit/Moyen
---	-------------

<p>Uke : tape deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer sa soumission et retourne à la toma (environ 1,2 m). Il replace l'épée courte dans la ceinture, puis la dague. à l'intérieur de veste comme un poignard.</p>	
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Nuki-gake</h2>	
<p>Uke replace la dague sur le tapis et ramasse l'épée (main droite en haut, main gauche en bas), il la met dans le côté gauche de sa ceinture, le tranchant vers le haut et retourne à sa position. Tori et Uke se tiennent face à face devant le toma. Uke : s'avance avec son pied droit et tente de dégainer son épée. Tori : s'avance avec son pied droit près du pied droit de Uke et bloque avec sa main droite le poignet droit de Uke, afin d'empêcher Uke de tirer l'épée. Tori : avance rapidement avec son pied droit, puis, ramenant son pied gauche derrière Uke, il contourne le cou de Uke pour saisir le col droit avec sa main gauche. Il recule en diagonale, rompant l'équilibre de Uke et applique Kataha-jime. Uke se soumet en frappant deux fois le tapis avec son pied droit.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Kiri-oroshi</h2>	
<p>Distance : Uke dans sa position de départ, Tori à une distance d'environ 2,7 m. Uke : s'avance avec son pied droit et tire lentement son épée, pointe dirigée vers les yeux de Tori (position de Seigan). Uke : fait un pas en avant en tsugi-ashi. Tori : recule d'un pas en commençant par le pied droit. Uke : s'avance du pied gauche et lève son sabre au-dessus de sa tête en position Jodan, puis s'avance du pied droit et tente d'entailler le sommet de la tête de Tori (kiai). Il doit placer son épée au-dessus de sa tête avant de la trancher. Tori : il fait un pas en avant avec son pied gauche, tourne rapidement à 90° vers sa droite en Tai-sabaki et dévie le coup, il saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite, il le tire vers sa hanche droite et maintient le poignet contre sa cuisse. Tori contourne le cou de Uke pour saisir son col droit avec sa main gauche. Il avance de deux pas (droite-gauche-droite) en diagonale et applique un Ude-hishigi- hara-gatame tout en saisissant profondément le col droit de Uke avec sa main gauche pour contrôler le cou de Uke. Uke : ne devrait pas se plier. Il doit taper deux fois sur la jambe de Tori pour indiquer la soumission. Tori en shizen-hontai, Uke va à son point de départ en gardant l'épée vers le bas/la droite, le tranchant vers l'intérieur. Uke amène l'épée à la hauteur des yeux de Tori, puis remet l'épée dans son fourreau (shizen-hontai). Tandis que Uke replace le sabre sur le tapis en préparation de la cérémonie de clôture du kata, Tori recule jusqu'à sa position initiale.</p>	<p>Petit/Moyen</p>

JU-NO-KATA

Éléments généraux à observer	Une sorte d'erreur
<p>Distance :</p> <p>Tsuki-dashi : environ 1,8 m</p> <p>Kata-oshi : le pied gauche de Tori et le pied droit de Uke sont alignés et proches Ryote-dori : environ un demi-pas</p> <p>Kata-mawashi : environ un demi-pas</p> <p>Ago-oshi : environ trois pas</p> <p>Kiri-oroshi : environ deux pas.</p> <p>Ryo-kata-oshi : à bout de bras (les paumes de Uke touchent les épaules de Tori)</p> <p>Naname-uchi : environ un pas</p> <p>Katate-dori : Tori et Uke côte à côte</p> <p>Katate-âge : environ 2,7 m</p> <p>Obi-tori : environ un pas</p> <p>Mune-oshi : environ un pas (légèrement plus étroit)</p> <p>Tsuki-age : environ un pas</p> <p>Uchi-oroshi : environ deux pas</p> <p>Ryogan-tsuki : environ un pas (légèrement plus large)</p>	<p>Moyen</p>
<p>Se soumettre (taper une fois avec le bras libre ou reculer d'un pied)</p>	<p>Petit. Moyen si Uke ne tape pas.</p>

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreur
Dai-Ikkyo	
Tsuki-dashi	
<p>Le tsugi-ashi de Uke et le soulèvement progressif et continu du bras (ceinture, gorge) frappent le uto de Tori au troisième pas.</p>	Petit/Moyen
<p>Uke : attaque entre les sourcils de Tori au troisième pas.</p> <p>Tori prend le poignet droit de Uke, pouce vers le bas, et le poignet gauche, pouce vers le haut.</p>	Petit/Moyen
<p>La façon de libérer de Tori et Uke (ouverture et fermeture des jambes en tournant, prise des mains avec le pouce vers le haut).</p>	Petit/Moyen
<p>Conclusion : rupture de l'équilibre de Uke vers l'arrière (bras droit de Uke étiré).</p>	Petit/Moyen
Kata-oshi	
<p>Uke lève sa main droite et appuie sur l'arrière de l'épaule droite de Tori.</p>	Petit/Moyen
<p>Tori se penche ; Uke se penche lorsque Tori esquive et pousse ensuite la jambe de Tori vers le bas.</p> <p>Tori se déplace vers l'arrière en saisissant les quatre doigts droits de Uke avec sa main droite.</p>	Petit/Moyen
<p>Uke prépare sa main gauche avant l'attaque.</p>	Petit/Moyen
<p>Uke frappe entre les sourcils de Tori avec le bout de ses doigts gauches en avançant avec son pied gauche et la contre-attaque de Tori en saisissant d'abord les doigts de la main gauche, puis ceux de la main droite, et en étendant les deux mains tout en se déplaçant à l'envers.</p>	Petit/Moyen

Conclusion : Tori brise l'équilibre de Uke vers l'arrière avec les bras tendus.

Petit/Moyen

Ryote-dori

Uke : saisit les deux poignets de Tori.	Petit/Moyen
Tori : tire ses mains vers l'arrière et recule légèrement avec ses mains. pied gauche pour rompre l'équilibre de Uke vers l'avant et fait la technique (Soto- makikomi).	Petit/Moyen
Chargement de Tori et soulèvement de Uke avec les jambes tendues.	Petit/Moyen
Kata-mawashi	
Uke : tourne les épaules de Tori (main droite à l'arrière de l'épaule droite, main gauche devant l'épaule gauche).	Petit/Moyen
Tori : casse l'équilibre de Uke vers l'avant avec sa main gauche et fait (Ippon-seoi-nage, charger Uke sur ses épaules).	Petit/Moyen
Chargement de Tori et soulèvement de Uke avec les jambes tendues.	Petit/Moyen
Ago-oshi	
Tori : trois pas en avant (en se tournant vers la droite au troisième pas).	Petit/Moyen
Uke en tsugi-ashi et soulève progressivement et continuellement le bras (ceinture, gorge) en essayant de pousser le côté droit du menton de Tori avec sa main droite. du bout des doigts lors de la troisième étape.	Petit/Moyen
Défense de Tori : Tori tourne son pied gauche, son corps et son visage vers la gauche, saisit la main droite de Uke avec sa main droite et met son pouce droit sur la main droite de Uke. et avance avec son pied droit en faisant un virage à 180°.	Petit/Moyen
Uke prépare la main avant l'attaque.	Petit/Moyen
Uke frappe entre les sourcils de Tori avec le bout de ses doigts gauches en avançant avec son pied gauche et Tori contre-attaque (prise de main) en reculant avec son pied gauche.	Petit/Moyen
Conclusion : Tori brise l'équilibre de Uke en bloquant vers l'arrière avec la flexion. des armes.	Petit/Moyen

Dai-nikyō

Kiri-oroshi

Uke : préparation de l'attaque (en reculant avec le pied droit en tournant vers la droite et en orientant en même la paume de la main droite vers l'avant).	Petit/Moyen
Uke : se tourne pour faire face à Tori, attaque Te-gatana en avançant le pied droit.	Petit/Moyen
Tori : fait un pas en arrière (pied droit-gauche), saisit le poignet droit de Uke, fait deux pas tsugi-ashi en avant pour rompre l'équilibre de Uke vers le coin arrière droit.	Petit/Moyen
Uke : pousse le coude droit de Tori afin de relâcher la prise sur son poignet droit et de l'empêcher de bouger. fait tourner Tori de 180° dans un grand cercle.	Petit/Moyen
Tori : pivote sur le pied gauche et saisit la main gauche de Uke avec sa main gauche (par le bas) en plaçant son pouce gauche sur la paume gauche de Uke.	Petit/Moyen
Tori : continue derrière Uke, rompant l'équilibre vers l'arrière.	Petit/Moyen
Conclusion : Tori brise l'équilibre de Uke vers l'arrière avec le bras gauche tendu.	Petit/Moyen

Ryo-kata-oshi

Uke : attaque Tori par derrière en poussant les épaules vers le bas (avec les paumes de ses mains).	Petit/Moyen
Défense de Tori : enfoncement du corps, demi-pied gauche en arrière, demi-pied droit à gauche, tourne, attrape le poignet droit de Uke avec sa main gauche, gauche. pied droit un demi-pas en arrière (Uke un demi-pas en avant), pied droit un demi-pas à gauche, saisit le poignet droit de Uke avec sa main	Petit/Moyen

droite.	
Tori : se tourne, change sa prise sur le poignet droit d'Uke et , soulevant lentement le corps, tirant Uke sur le dos.	Petit/Moyen
Uke défend en plaçant une main gauche sur le dos de Tori.	Petit/Moyen
Tori : se tourne vers la gauche, recule le pied droit-gauche (les talons de Uke arrivent sur le pied gauche). le tapis), en plaçant son bras gauche en travers de la poitrine de Uke, il pousse en arrière.	Petit/Moyen

Conclusion : Tori rompt l'équilibre de Uke en poussant avec le bras gauche et en soulevant et étirant le bras droit de Uke.	Petit/Moyen
Naname-uchi	
Uke tente une frappe diagonale entre les sourcils de Tori avec Te-gatana.	Petit/Moyen
Tori évite et saisit le poignet de Uke, puis contre-attaque avec ses doigts droits (paume vers le bas).	Petit/Moyen
Uke saisit le poignet de Tori, se tourne vers sa gauche et tire Tori vers l'avant. Tori se libère le poignet en saisissant et en poussant le poignet gauche de Uke avec sa main gauche et en avançant avec son pied gauche.	Petit/Moyen
Uke place sa main sur le coude de Tori et l'oblige à se tourner.	Petit/Moyen
Tori tourne et soulève Uke en Ura-nage (haut du corps penché vers l'arrière). Les jambes de Uke sont jointes et les bras tendus au-dessus de la tête.	Petit/Moyen
Katate-dori	
Uke : saisit le poignet droit de Tori.	Petit/Moyen
Tori : soulève avec bras tendu (Kansetsu-waza) en avançant en diagonale avec son pied droit.	Petit/Moyen
Uke avance en défense avec son pied droit en repoussant le coude droit de Tori avec sa paume droite et en relâchant sa main gauche pour tirer le coude droit de Tori. l'épaule gauche.	Petit/Moyen
Tori pivote et soulève Uke avec Uki-goshi (vers O-Goshi).	Petit/Moyen
Katate-age	
Après avoir levé bras droit et les talons, Tori et Uke s'approchent l'un de l'autre.	Petit/Moyen
Tori fait un pas de côté avec son pied droit pour éviter la collision, en tenant l'épaule gauche et le coude droit de Uke ; Uke réagit, Tori bloque le coude gauche de Uke ; Uke réagit à nouveau (Tori se tient droit en contrôlant la réaction de Uke ; actions). et les réactions sont lentes et Tori et Uke sont très proches l'un de l'autre).	Petit/Moyen
Conclusion : Tori brise l'équilibre de Uke vers l'arrière avec le bras droit tendu.	Petit/Moyen

Dai-sankyo

Obi-tori

Uke : s'avance avec le pied gauche (bras croisés, main gauche sur le dessus, paumes tournées vers le bas) et essaie d'attraper la ceinture de Tori.	Petit/Moyen
Tori : saisit le poignet gauche de Uke avec sa droite (le dos de la main tourné vers le bas) et tire vers sa gauche, puis le coude gauche de Uke avec sa main gauche et pousse vers le haut ; il tire ensuite l'épaule droite de Uke avec sa main droite. tout en essayant de tourner le corps de Uke vers la droite.	Petit/Moyen
Uke : en tournant, tire le coude droit de Tori sur le côté et tire l'épaule gauche de Tori en poussant le coude de Tori vers le haut.	Petit/Moyen
Tori : se tourne à nouveau et rapproche Uke de la hanche pour le soulever avec Uki-goshi, puis O-goshi.	Petit/Moyen

Mune-oshi

Uke pousse sa paume droite contre la poitrine gauche de Tori, Tori se penche vers l'arrière avec sa poitrine et pousse le poignet droit de Uke vers le haut avec sa main gauche en Yahazu (forme de V) et pousse sa main droite contre la poitrine gauche de Uke, Uke saisit le poignet droit de Tori et ils tournent vers Shomen en changeant de position. de la poignée au fur et à mesure qu'ils avancent.	Petit/Moyen
Tori : bloque le bras droit de Uke et change la prise bras gauche tendu de Uke (au niveau du coude), rompant l'équilibre de Uke vers l'arrière à le coin arrière droit.	Petit/Moyen
Conclusion : Tori avance le pied droit, puis le pied gauche, abaisse les hanches et rompt encore plus l'équilibre de Uke.	Moyen
Tsuki-age	

Uke : recule le pied droit, puis avance à nouveau et tente un uppercut au menton de Tori.	Petit/Moyen
Tori : se penche en arrière pour éviter l'attaque de Uke, attrape le poing de la main droite, place sa paume gauche sur le coude droit de Uke et fait un pas en avant avec sa main gauche. pied et tourne Uke.	Petit/Moyen
Uke : pivote de 360° sur le pied gauche.	Petit/Moyen
Tori : tire le bras droit de Uke vers le haut, saisit le coude droit de Uke avec sa main gauche, s'accroche autour de l'épaule de Uke sous la forme d'un Ude-garami, brisant l'équilibre de Uke vers l'arrière, dans le coin arrière droit. Tori pas dans le pied gauche-droit.	Petit/Moyen
Uchi-oroshi	
Uke : lève le poing et le bras droits en décrivant un grand cercle, avance le pied droit et tente de frapper le sommet de la tête de Tori avec le dos de son pied droit. fist.	Petit/Moyen
Tori : fait un pas en arrière (pied droit-gauche), saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite (par le haut en prise normale), fait deux pas tsugi-ashi. vers l'avant pour rompre l'équilibre de Uke dans le coin arrière droit.	Petit/Moyen
Uke inverse sa main gauche avec le bout des doigts vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de Tori depuis le côté avant et pousse pour tourner. autour du corps de Tori, largement sur son côté gauche.	Petit/Moyen
Tori : pivote sur le pied gauche, la main gauche saisit le poignet gauche de Uke avec sa main gauche. (depuis le haut) et passe derrière Uke, brisant l'équilibre de ce dernier vers l'arrière.	Petit/Moyen
Conclusion : Tori brise l'équilibre d'Uke en arrière et applique la règle du Kansetsu-waza sur le bras gauche de Uke avec sa main gauche et Shime-waza avec son poignet droit en même temps.	Petit/Moyen
Ryogan-tsuki	
Uke : lève la main droite et attaque les yeux de Tori en poussant (doigts tendus, annulaire et majeur séparés), en faisant un pas en avant avec la main droite. pied.	Petit/Moyen
Tori : tourne sur sa gauche, évite la poussée et saisit le poignet droit de Uke pour tirer le bras avec sa main gauche.	Petit/Moyen
Uke : avance avec son pied gauche et attrape le poignet gauche de Tori avec sa main gauche pour libérer son bras droit.	Petit/Moyen
Tori : pousse le coude gauche de Uke avec sa paume droite afin de libérer son bras gauche.	Petit/Moyen
Uke : pivote sur le pied droit.	Petit/Moyen
Tori : attaque les yeux de Uke en poussant avec la main gauche (doigts étendus, annulaire et majeur séparés), en avançant le pied gauche.	Petit/Moyen
Uke : se tourne vers la droite, évite poussée et saisit le poignet gauche de Tori pour tirer le bras avec sa droite.	Petit/Moyen
Tori : fait un pas en avant avec son pied droit et attrape le poignet droit de Uke avec sa main droite pour libérer son bras gauche.	Petit/Moyen
Uke : pousse le coude droit de Tori avec sa paume gauche afin de libérer son bras droit, essaie de tourner Tori, mais Tori met son bras autour de la taille de Uke et le soulève. avec Uki-goshi (à O-Goshi).	Petit/Moyen

KODOKAN-GOSHIN-JUTSU

Éléments généraux à observer	Type d'erreur
Façon de placer et de collecter correctement les armes	Moyen
Utilisation des armes (chaque technique)	Moyen
Direction d'une technique	Moyen
Tout en exécutant une clé de bras, Tori regarde vers l'avant.	Petit
Kiai	Petit (si inutile), Moyen (si absent)
Soumettre deux fois une demande d'écoute	Petit

Technique

Éléments à observer	Type d'erreur
---------------------	---------------

Manière de placer correctement les armes sur le tapis au début et de les ramasser à la fin du Kata.

<p>Uke tient la dague (tranchant vers le haut) et le bâton dans sa main droite, les deux pointant vers le bas et vers l'arrière, la dague à l'intérieur. Le pistolet est dans la veste.</p> <p>Uke, recule du pied droit, avance vers shomen d'environ 3 m, se tient debout, les deux talons joints ; agenouillé en seiza, il pose d'abord le bâton, puis la dague plus proche de lui (lame vers lui et pointe vers la gauche), puis le pistolet (bouche vers la gauche, poignée vers lui) le plus éloigné. Le bord droit du pistolet doit être aligné avec le bas de la poignée de la dague.</p> <p>À la fin du kata, Uke recule du pied droit et avance vers shomen pour ramasser les armes : en s'agenouillant en seiza à partir de la posture debout, les deux talons joints, il prend le poignard et le bâton. Le pistolet est toujours dans sa veste.</p>	Petit/Moyen
---	-------------

Ryote-dori

<p>Uke et Tori se rendent au centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche, saisit les poignets de Tori, attaque l'aine de Tori avec son genou droit (kiai).</p> <p>Tori : fait un pas vers l'arrière gauche avec son pied gauche, enlève la prise de son poignet droit, puis avec atemi il frappe avec Te-gatana la tempe de Uke (kiai), recule, puis fait un pas en diagonale et applique Kote-hineri au poignet de Uke et applique le contrôle au bras droit de Uke avec son bras gauche en position debout, en regardant vers l'avant. Pour se soumettre, Uke tape deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	Petit/Moyen
---	-------------

Hidari-eri-dori

<p>Uke et Tori se rendent au centre.</p> <p>Uke : s'avance avec son pied droit, saisit le revers gauche de Tori avec sa main droite et essaie de pousser Tori dans le dos.</p> <p>Tori : saisit et ouvre son propre revers gauche vers l'extérieur avec sa main gauche en faisant un pas en arrière/vers la gauche avec son pied gauche, Me-tsubushi avec le dos de sa main droite ouverte sur le visage de Uke (kiai), Tori applique Kote-hineri en contrôlant le poignet droit de Uke, en tirant Uke en diagonale vers l'arrière à sa droite. avec la main gauche et en poussant le coude vers le bas avec le pouce</p>	Petit/Moyen
---	-------------

et quatre doigts en forme de V, il amène Uke sur le tapis, contrôle avec Ude-hishigi-te-

gatame avec le genou gauche sur le dos d'Uke, poussant son bras droit vers sa tête.
Uke est couché sur le ventre et tape deux fois sur le tapis.

Migi-eri-dori

Uke et Tori se rendent au centre.

Uke : saisit le revers droit de Tori avec sa main droite (quatre doigts à l'intérieur), il recule avec son pied gauche, tirant fortement Tori vers le bas.

Tori : avance le pied droit et frappe le menton de Uke d'un uppercut du poing droit (kiai).

Tori : saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche dans un Kote-gaeshi et le tient ensuite avec sa main droite, il recule avec son pied gauche et tourne sa main droite vers l'arrière.
sur sa gauche pour projeter Uke vers l'avant.

Petit/Moyen

Kata-ude-dori

Position de départ : Uke se tient en shizen-hontai dans le coin arrière droit de Tori. Uke : avance pied gauche et applique une clé de bras sur le coude droit de Tori par derrière.

Uke : pousse Tori et avance (gauche-droite-gauche) ; Tori est également forcé d'avancer.

Tori : au troisième pas, il fait un demi-tour vers Uke et applique un coup de pied latéral sur l'intérieur du genou gauche de Uke avec le côté de son pied droit (kiai). Tori : pose son pied droit, avance son pied gauche et fait un pas en avant en diagonale et applique Ude-hishigi-waki-gatame en position debout, en regardant vers l'avant.

Pour se soumettre, Uke tape deux fois sur sa jambe gauche, Uke ne doit pas trop se pencher.

Petit/Moyen

Ushiro-eri-dori

Position de départ : Uke s'approche par derrière.

Lorsque Tori atteint le centre, Uke saisit l'arrière du col de Tori par derrière et recule avec son pied gauche pour essayer de le mettre sur le dos.

Tori : tourne son corps vers la gauche avec son pied gauche, lève sa main gauche pour protéger son visage et frappe Uke au plexus solaire avec son poing droit, le dos du poing tourné vers le haut (kiai).

Tori : contrôle le poignet de Uke avec son épaule gauche et son cou et applique la clé de bras Ude-hishigi-ude-gatame en brisant l'équilibre de Uke vers le coin arrière droit de Tori.

Pour se soumettre, Uke tape deux fois sur sa jambe gauche, Uke ne doit pas trop se pencher.

Petit/Moyen

Ushiro-jime

Position de départ : Uke s'approche par derrière.

Lorsque Tori atteint le centre, Uke tente un Hadaka-jime debout. Tori : rentre le menton et se défend avec ses deux mains en tirant sur l'avant-bras droit de Uke. Il tourne son corps vers la gauche en contrôlant le bras droit de Uke avec son épaule droite, en changeant de prise avec sa main gauche et en appuyant sur le coude droit de Uke avec sa main droite, en pointant le pouce vers lui. Tori tire Uke au sol et le maintient avec un Ude-hishigi-te-gatame.

Uke est couché sur le ventre et tape deux fois sur le tapis.

Petit/Moyen

Kakae-dori

<p>Position de départ : Uke s'approche par derrière.</p> <p>Lorsque Tori atteint centre, Uke s'avec son pied droit et tient la taille de Tori par les deux bras, par derrière. Dès qu'il touche Tori, celui-ci frappe le cou-de-pied droit de Uke avec son talon droit (kiai), puis abaisse ses hanches et fait sortir ses coudes pour relâcher la prise.</p> <p>Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche, tourne son corps vers la droite en faisant un pas avec son pied gauche et applique clé de bras avec sa main gauche sur le poignet droit de Uke et en plaçant son avant-bras droit avec la main ouverte sur le coude de Uke. Il avance avec son pied gauche en contrôlant le coude droit de Uke, tourne son corps vers la droite et applique une clé de bras avec sa main gauche sur le poignet droit de Uke.</p> <p>il avance en diagonale avec son pied droit et lance Uke en diagonale vers l'avant.</p>	Petit/Moyen
--	-------------

<p>Uke ne se lève pas. Tori prend shizen-tai.</p>	
Naname-uchi	
<p>Tori et Uke se rendent au centre. Uke : attaque pour frapper avec son poing droit sur la tempe gauche de Tori (pied gauche-droit, kiai). Tori : recule avec son pied droit, esquive et pare le bras de Uke avec sa main gauche (petit doigt vers le haut) et donne à Uke un uppercut droit menton (kiai). Tori : renverse sa main gauche pour tenir le bras droit de Uke, tout en gardant le bras supérieur droit de Uke poussé vers l'intérieur, il place sa main droite en Yahazu (V forme) sur la gorge d'Uke et le projette avec Osoto-otoshi.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
Ago-tsuki	
<p>Tori et Uke se rendent au centre. Uke : attaque pour frapper le menton de Tori avec un uppercut du poing droit (pied droit en avant, kiai). Tori : recule légèrement avec son pied gauche et dévie le coup par en dessous avec sa main droite, il saisit le poignet de Uke avec sa main droite, tourne et lève le bras de Uke (coude vers le haut) vers son visage en saisissant le coude droit de Uke avec sa main gauche, le pouce vers le bas, en tordant le bras droit de Uke dans clé de bras. Tori : fait un grand pas en avec son pied gauche, pousse le coude droit de Uke vers l'avant avec sa main gauche et projette Uke en diagonale vers l'avant sur sa gauche. Uke ne se lève pas.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
Ganmen-tsuki	
<p>Tori et Uke se rendent au centre. Uke : prend une position gauche et attaque pour frapper le visage de Tori avec son poing gauche, le dos de la main vers le haut, au moment où il atteint la distance appropriée (kiai). Tori : évite le coup en s'avançant sur sa droite et en frappant Uke dans les côtes gauches avec son poing droit, le dos de la main vers le haut (kiai). Tori : se déplace derrière Uke avec son pied droit-gauche en tsugi-ashi et applique Hadaka-jime en reculant avec son pied gauche puis son pied droit en tsugi-ashi. Uke : défend en tirant sur l'avant-bras droit de Tori avec ses deux mains, puis tape deux fois le tapis avec son pied pour se soumettre. à sa gauche et laisse Uke tomber sur le dos.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
Mae-geri	
<p>Tori et Uke se rendent au centre. Uke : attaque en donnant un coup de pied à Tori avec Mae-geri au niveau de l'aine avec la plante de pied droit (kiai). Tori : recule avec son pied droit et tourne à droite pour éviter l'attaque, il attrape la cheville avec sa main gauche, avec sa main droite il attrape et tourne autour de la boule du pied droit de Uke dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que Uke perde l'équilibre, puis il pousse vers l'avant en tsugi-ashi et projette Uke sur dos en ramassant et en poussant le pied droit de Uke avec les deux mains.</p>	<p>Petit/Moyen</p>
Yoko-geri	

<p>Tori et Uke se rendent au centre.</p> <p>Uke : avance en diagonale avec son pied gauche et tente de frapper Tori sur le côté en Yoko-geri avec le bord extérieur de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : avance en diagonale, pied gauche-droit, et balaie coup de pied de Uke avec son avant-bras droit, doigts tendus joints. Il s'avance derrière Uke en plaçant ses mains sur les épaules de ce dernier, pose son genou gauche et tire Uke sur le dos vers sa droite.</p>	Petit/Moyen
--	-------------

Buki (contre les attaques armées) : les moyens de rendre le armes à Uke

Poignard : Tori le rend à Uke deux mains, le tranchant vers lui et la pointe à sa droite.
Le personnel : Tori le rend à Uke à deux mains.
Pistolet : Tori le rend à Uke des deux mains, la poignée vers Uke et la bouche vers sa droite.

Petit/Moyen

Tsukkake

Uke ramasse la dague à genoux (genou droit levé) : le tranchant est relevé à l'intérieur de la veste.
Tori et Uke vont au centre et s'arrêtent à une distance d'un demi-pas.
Uke : tire la dague (lame tranchante vers le haut) en reculant du pied droit au moment où il atteint la distance appropriée.
Tori : fait un pas avec le pied droit-gauche vers le côté gauche de Uke, prend le coude gauche de Uke pour le pousser vers sa gauche sa main droite, applique Me-tsubushi sur les yeux de Uke avec sa paume gauche (kiai).
Tori : saisit le poignet gauche de Uke avec sa main gauche pour le tordre et le soulever tout en poussant le coude gauche de Uke vers le haut avec sa paume droite, les quatre doigts vers le haut, en changeant sa main droite (paume vers le bas) sur le coude gauche de Uke, il entraîne Uke au sol et contrôle le coude gauche de Uke avec Ude-hishigi-te-gatame.
Uke s'allonge sur le ventre et tape deux fois sur le tapis en tenant la dague.

Petit/Moyen

Choku-tsuki

Tori et Uke se rendent au centre.
Uke : avance du pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée tout en tirant la dague (le tranchant de la lame vers le haut).
Uke : avance avec le pied droit, tente poignarder Tori dans l'estomac (kiai). Tori : s'avance avec son pied gauche pour parer la poussée et contrôle avec sa main gauche le coude de Uke, quatre doigts vers le bas, il applique un uppercut avec son poing droit au menton de Uke (kiai), saisit le poignet droit avec les deux mains et tire Uke vers l'avant en diagonale en appliquant Ude-hishigi-waki-gatame, position debout, en regardant vers l'avant.
Pour se soumettre, Uke tape deux fois sur sa jambe gauche et ne doit pas trop se pencher.

Petit/Moyen

Naname-tsuki

Tori et Uke se rendent au centre.
Uke : avance avec son pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée tout en tirant la dague (lame tranchante vers le haut) de sa veste en prise inversée et la lève pour frapper.
Uke : s'avance avec son pied droit, tente de poignarder Tori sur le côté gauche du cou (kiai).
Tori esquive le coup de couteau en reculant avec son pied droit pour tourner son corps vers la droite, saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche par le haut, met immédiatement sa main droite dessus et projette Uke avec Kote-gaeshi tout en avançant avec son pied droit et reculant avec son pied gauche.
Tori : applique te-gatame sur le bras droit de Uke, contrôlant avec son genou droit sur le côté droit de Uke. Uke tape deux fois le tapis avec sa main gauche. Tori retire la dague avec sa main gauche sans saisir le côté tranchant de la lame.

Petit/Moyen

Furi-age

Uke replace la dague sur le tapis et ramasse le bâton à genoux (genou droit levé), en tenant le bâton dans sa main droite, pointe vers le bas. Tori et Uke se rendent au centre.

Uke : fait un pas en arrière avec le pied droit au moment où il atteint la distance appropriée, tente une attaque en levant le bâton au-dessus de sa tête.

Tori avance profondément avec son pied gauche en bloquant le bras droit de Uke avec son avant-bras gauche et pousse le menton de Uke vers le haut avec le bas de sa paume droite pour le déséquilibrer vers l'arrière (kiai).

Tori : lance Uke avec un O-soto-gari en saisissant le col gauche d'Uke avec sa main gauche.

Il tient le bras droit de Uke sous son bras gauche. Tori tient le collier au sol.

Petit/Moyen

Furi-oroshi

Tori et Uke se rendent au centre.

Uke : avance avec son pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée, lève le bâton sur son côté droit avec les deux mains (Tori s'arrête).

Uke : avance avec son pied droit en attaquant en diagonale le côté gauche de la tête de Tori (yokomen gauche) (kiai).

Tori : recule pour éviter le bâton avec son pied droit puis avance avec son pied gauche et avec atemi frappe Uke au visage avec l'arrière de son poing gauche (kiai).

Tori saisit le bâton avec sa main droite (paume vers le bas) en frappant à nouveau en atemi avec son Te-gatana gauche entre les sourcils de Uke (kiai), puis pousse Uke vers l'arrière si fort qu'il , en tirant le bâton. des mains d'Uke.

Petit/Moyen

Morote-tsuki

Tori et Uke se rendent au centre.

Uke : Doit être prêt à frapper Tori au plexus solaire avec le haut du bâton au moment où il atteint la distance appropriée. Uke attaque en avançant avec son pied gauche (kiai).

Tori : fait un pas en avant avec son pied droit tout en tournant sur sa gauche en Tai-sabaki et balaie le bâton pour dévier avec sa main droite (quatre doigts vers le haut). Tori : saisit le bâton à l'avant de la poignée gauche de Uke avec sa main gauche (paume vers le bas) puis, saisissant le bâton avec sa main droite entre les deux mains de Uke, il passe sous le bras gauche de Uke (paume vers le bas) tout en avançant avec son pied droit devant les pieds de Uke. Il avance en diagonale par tsugi-ashi avec son pied droit en contrôlant avec une clé de bras le coude gauche de Uke. En exerçant une pression sur le coude gauche, il projette Uke en gardant le bâton avec ses deux mains ; puis il prend une position gauche en changeant sa prise gauche sur le bâton et en pointant l'extrémité du bâton vers Uke.

Uke ne se lève pas.

Petit/Moyen

Shomen-zuke

Uke replace le bâton sur le tapis et ramasse le pistolet en s'agenouillant (genou droit levé) et le met dans sa veste.

Tori et Uke se rendent au centre.

Uke ordonne de lever les mains "Te wo agero !".

Tori lève lentement les mains. Uke appuie la bouche du pistolet sur l'abdomen de Tori (le pied droit fait un demi-pas en avant). Lorsque Uke regarde vers le bas pour chercher le côté droit de la hanche de Tori avec sa main gauche, Tori tourne ses hanches vers la droite afin d'éviter la bouche du pistolet et attrape le canon du pistolet avec sa gauche, le pouce en haut, et saisit en même temps le poignet de Uke avec sa main droite. Il tire le poignet droit de Uke vers l'avant tout en poussant le canon du pistolet vers le bas pour pointer la bouche vers l'aisselle droite de Uke et retire le pistolet (en utilisant uniquement le mouvement de la hanche).

Petit/Moyen

Koshi-gamae

Tori et Uke se rendent au centre.

Uke ordonne de lever les mains "Te wo agero !". Uke tient le pistolet à hanche droite et le pointe vers l'abdomen de Tori (pied gauche en avant).

Tori lève lentement les mains et Uke se rapproche.

Lorsque Uke regarde vers le bas pour chercher le côté droit de la hanche de Tori avec sa main gauche (pied gauche en avant), Tori tourne ses hanches vers la gauche, saisit le canon du pistolet avec sa main droite pour pointer la bouche du pistolet loin de lui, saisit le bas du pistolet avec sa main gauche en tirant le pistolet vers son côté droit avec les deux mains (en utilisant le mouvement des hanches) ; en pliant le poignet droit de Uke vers l'extérieur, Uke est forcé de lâcher le pistolet.

Tori frappe alors

Uke au visage avec le bas de la poignée du pistolet, en tenant le pistolet à deux mains (kiai).

Petit/Moyen

Haimen-zuke

Uke arrive derrière Tori.

Uke ordonne de lever les mains "Te wo agero !" lorsque Tori arrive au centre. Tori lève lentement les mains. Uke appuie la bouche du pistolet au milieu du dos de Tori (le pied droit est avancé d'un demi-pas).

Lorsque Tori sent la main de Uke sur le côté gauche de sa hanche, il abaisse son épaule droite et pivote rapidement pour faire face à Uke en faisant un pas vers la droite avec son pied gauche afin d'esquiver la bouche du pistolet en bloquant et en tirant l'avant-bras droit de Uke au niveau du coude contre son corps avec son bras droit de sorte que le pistolet pointe vers le haut et que l'équilibre de Uke est rompu vers la droite en avant, il prend le canon du pistolet avec sa main gauche (pouce vers le haut), le contrôle et pivote rapidement vers l'avant sur son côté gauche, il projette Uke sur le tapis tout en lui retirant le pistolet.

Ils retournent à leur position de départ.

Petit/Moyen

KOSHIKI-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreur
Tori à gauche de Shomen Uke à droite	Oubliés
S'incliner debout l'un vers l'autre en écartant les talons	Petit
Arc à genoux	Moyen
Tori, face à Shomen, fait 2 pas (shizen-hontai) puis un autre pas large (shizen-hontai).	Moyen
Posture de Kurai-dori	Petit/moyen
Posture de Dai-no-ji	Petit/moyen
Ukemi	Petit/moyen
Cible de l'attaque	Moyen
Distance	Moyen
Interaction	Moyen

Technique

Éléments à observer	Une sorte d'erreur
---------------------	--------------------

Omote

Tai

Uke tranquillement, en commençant par son pied gauche, fait 6 pas et place son pied droit devant le pied gauche de Tori (avec son pied droit juste avant le pied gauche de Tori).
Uke saisit l'arrière de la ceinture de Tori avec sa main droite et l'avant avec sa main gauche.
Uke tente de frapper la rotule droite de Tori avec son pied gauche.
Uke recule son pied gauche et tire fortement sur ses deux mains pour tenter de projeter Tori avec Koshi-nage.
Tori insère sa main gauche sous l'aisselle droite de Uke pour tenir la hanche gauche de Uke et place sa paume droite sur la poitrine gauche de Uke.
Tori pousse Uke en tsugi-ashi vers son coin arrière gauche, Uke recule en ayumi-ashi.
Tori rompt l'équilibre d'Uke vers l'arrière, lui met le genou droit à terre, et lorsqu'il est projeté à terre, Uke fait une chute.
Tori tourne son pied gauche vers gauche et prend la posture Kurai-dori.

Petit/moyen

Yume-no-uchi

Tori se déplace à l'endroit, qui est en diagonale vers la gauche et légèrement derrière l'endroit où il a commencé Tai. Uke retourne à l'endroit où il a commencé Tai.
Uke fait 6 pas pour se rapprocher de Tori (son pied droit devant le pied gauche de Tori).
Uke tente de projeter Tori et Tori tente de contrôler Uke comme ils le faisaient à Tai.
Uke, perdant l'équilibre en arrière, tente de rétablir sa position en reculant légèrement avec son pied gauche.
Tori change la direction de son attaque, déplace sa main gauche sur le côté droit du dos de Uke, sa main droite sur la partie supérieure du bras gauche de Uke et soulève le corps de Uke vers l'avant. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche.

Petit/moyen

Tori tourne son corps vers l'intérieur, retire son pied gauche à côté de son pied droit.

Tori fait quelques petits pas en arrière.

Uke est lancé en diagonale sur le corps de Tori tandis que ce dernier étend ses bras et ses jambes sur le sol (Dai-no-ji).

Ryoku-hi

Uke et Tori se rencontrent au centre à environ 60 cm l'un de l'autre. Uke tente de saisir le devant de la ceinture de Tori par le haut avec deux mains (droite sur gauche). Tori fait un pas légèrement en arrière avec son pied droit vers son coin arrière droit. Tori écarte le poignet droit de Uke de l'extérieur vers l'intérieur avec sa main gauche (pouce vers le haut) et saisit le poignet de Uke pour le tirer vers l'avant. Tori place sa main droite (dos tourné vers le bas et pouce vers le haut) par-dessus sa main gauche pour saisir la partie supérieure du coude droit de Uke de l'extérieur et tire Uke vers lui pour l'amener dans son coin avant droit. Tori fait avancer Uke avec tsugi-ashi. Tori se déplace vers le coin avant droit en poussant le coude droit de Uke vers le haut et contrôle la partie supérieure du bras gauche de Uke avec sa main gauche. Tori fait quelques pas et soulève le corps d'Uke. Uke se met sur la pointe des pieds. Tori met ses deux mains sur les épaules de Uke et le tire vers le bas en faisant un grand pas en arrière avec son pied gauche et en posant son genou gauche sur le sol terrain.

Petit/moyen

Mizu-guruma

Uke et Tori se rencontrent au centre à environ 60 cm l'un de l'autre. Uke tente de saisir le devant de la ceinture de Tori par le haut avec deux mains (droite sur gauche). Tori fait un grand pas en arrière avec son pied droit. Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa droite et place sa main gauche légèrement au-dessus du coude droit de Uke, tout en essayant de tirer Uke en diagonale vers la droite. Suite à la réaction de Uke, Tori fait un grand pas en avant avec son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke. Tori déplace son pied gauche vers le côté latéral de Uke et tourne son corps vers la droite. Tori appuie dos de la main droite de Uke sur le front de ce dernier et utilise sa main gauche pour tenir l'arrière des hanches de Uke. Tori pousse Uke vers l'arrière pour rompre l'équilibre. Uke, perdant l'équilibre en arrière, tente de rétablir sa position en reculant légèrement avec son pied gauche. Tori change la direction de son attaque, déplace sa main gauche sur le côté droit du dos de Uke, sa main droite sur la partie supérieure du bras gauche de Uke et soulève le corps de Uke vers l'avant pour le déséquilibrer. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche. Tori tourne son corps vers l'intérieur, recule son pied gauche à côté de son pied droit. Tori fait quelques petits pas en arrière. Uke est lancé en diagonale au-dessus du corps de Tori, qui écarte les deux bras et les jambes sur le sol (Dai-no-ji).

Petit/moyen

Mizu-nagare

Tori et Uke se tiennent en shizen-hontai en diagonale à environ 5m. Tori est à la droite de Shomen. Ils font tous deux quelques pas pour se rapprocher l'un de l'autre.

Uke pose sa main droite sur le côté droit de son dos tout en levant progressivement sa main gauche, paume vers le bas.

Une fois la distance atteinte, Uke fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tente d'accrocher le col de Tori avec quatre doigts de main gauche. Tori recule légèrement avec son pied droit dans l'instant.

Uke n'arrivant pas à accrocher le col de Tori, perd l'équilibre vers l'avant.

Tori recule rapidement avec sa droite puis, pied gauche par tsugi-ashi, saisit la main gauche de Uke avec sa main droite, pouce en haut, pour la tirer vers l'avant.

Petit/moyen

et place sa main gauche sur la partie inférieure du bras de Uke pour le pousser vers le haut.
 Tori place ensuite sa paume gauche sur l'intérieur du bras de Uke et la pousse vers l'extérieur.
 Tori recule avec son pied droit et pose son genou droit sur le tatami, tire l'Uke vers le bas et vers l'avant.

Hiki-otoshi

Tori et Uke se font face en shizen-hontai sur les côtés opposés de la position en "Mizu-nagare" à une distance d'environ 5m. Ils font tous deux quelques pas pour se rapprocher l'un de l'autre.
 Uke s'avance avec son pied droit et tente d'attraper la taille gauche de Tori avec sa main droite au niveau de la ceinture.
 Tori évite l'attaque de Uke tout en reculant avec son pied gauche-droit par tsugi-ashi.
 Uke, incapable de s'accrocher à la taille de Tori, perd l'équilibre vers l'avant.
 Tori saisit le poignet droit de Uke par le haut avec sa gauche, pose sa main droite sur le bras droit de Uke, le pouce tourné vers le haut.
 Tori recule à nouveau avec son pied gauche et pose son genou gauche sur le tatami, en tirant l'Uke vers le bas et vers l'avant avec les deux mains.

Petit/moyen

Ko-daore

Tori et Uke se font face en shizen-hontai sur les côtés opposés de la position en "Hiki-otoshi" avec une distance d'environ 5m. Ils font tous deux quelques pas pour se rapprocher l'un de l'autre.
 Tori fait quelques pas en , lève progressivement sa main droite vers l'avant, tout en faisant le Te-gatana (pouce tourné vers le haut et quatre doigts joints et tendus).
 Tori s'avance avec son pied droit et tente de pousser avec Te-gatana sur le uto de Uke (le milieu des sourcils).
 Uke tourne son corps vers la droite et détourne son visage pour éviter l'attaque de Tori.
 Uke saisit le poignet droit de Tori avec quatre doigts de sa main droite tournés vers le haut et le tire vers l'avant.
 Uke fait un pas devant le corps de Tori avec son pied gauche, insère sa main gauche profondément dans le dos de Tori et maintient les hanches de Tori vers sa hanche gauche, tente de projeter Tori.
 Tori répond à l'attaque de Uke en étirant son bras droit et en appuyant son avant-bras (avec le côté du petit doigt) sur le visage de Uke pour le contrôler. Tori place sa hanche droite sur l'arrière de la hanche gauche de Uke, place sa main gauche sur l'avant de la ceinture de Uke et se déplace en diagonale vers l'arrière et vers la droite avec son pied droit par tsugi-ashi.
 Tori brise l'équilibre de Uke dans le coin arrière droit, recule son pied gauche pour mettre son genou gauche près de son talon droit et pousse Uke vers l'arrière avec ses deux mains.
 Tori tourne son pied droit vers la droite et prend la posture Kurai-dori.

Petit/moyen

Uchi-Kudaki

Tori et Uke se font face en shizen-hontai sur les côtés opposés de la position en "Ko-daore" avec une distance d'environ 5m. Ils font tous deux quelques pas pour se rapprocher l'un de l'autre.

Tori fait quelques pas en , lève progressivement sa main gauche vers l'avant, tout en faisant Te-gatana (avec le pouce tourné vers le haut et quatre doigts joints et tendus).

Tori avec son pied gauche et de pousser avec Te- gatana l'abdomen de Uke (suigetsu).

Uke tourne son corps vers la gauche pour éviter l'attaque de Tori.

Uke saisit le poignet de Tori avec quatre doigts de sa main gauche tournés vers le haut et le tire vers l'avant.

Uke fait un pas devant le corps de Tori avec son pied droit, insère sa main droite profondément dans le dos de Tori et, tout en tenant la hanche de Tori, tente de lance Tori.

Petit/moyen

Tori tend son bras gauche, tourne autour de son poignet (le petit doigt vers le haut) pour tenir les hanches de Uke par l'avant pendant qu'il les et place sa main droite sur l'avant de la ceinture de Uke.
 Tori déplace son corps en diagonale vers l'arrière et vers la gauche avec son pied gauche par tsugi-ashi.
 Tori pousse Uke vers le coin arrière gauche et le déséquilibre.
 Tori recule son pied droit pour mettre son genou droit près de son talon gauche et pousse Uke vers l'arrière avec ses deux mains.
 Tori tourne son pied gauche vers la gauche et prend la posture Kurai-dori.

Tani-otoshi

Tori : fait face à Shomen en shizen-hontai sur le côté droit du centre à environ 50cm au-dessus de l'axe du kata du côté de Shomen.
 Uke se tient en *shizen-hontai* (son pied droit sur la même ligne que le pied gauche de Tori) vers le dos de Tori à environ 3m.
 Uke se déplace vers la gauche derrière Tori jusqu'à une distance 'environ 1 pas. Uke place son pied gauche à côté du pied gauche de Tori.
 Uke place sa droite à l'arrière de l'épaule droite de Tori et sa main gauche à l'avant de l'abdomen de Tori et tente de pousser Tori vers l'avant.
 Tori répond à l'attaque de Uke en penchant profondément le haut de son corps vers l'avant.
 Tori saisit la main droite de Uke par le côté du petit doigt avec sa main droite.
 Uke fait un pas en avant avec son pied droit.
 Tori lève sa droite, déplace sa main gauche vers la hanche gauche de Uke et déplace son pied gauche derrière les deux pieds de Uke.
 Tori lève la main droite de Uke en diagonale vers le haut en s'étirant avec sa main droite pour soulever le corps de Uke.
 Tori déplace son corps de quelques pas en diagonale vers l'arrière et vers la gauche avec son pied gauche par tsugi-ashi.
 Tori brise l'équilibre de Uke vers le coin arrière gauche, en plaçant son genou droit près de son talon gauche.
 Tori tourne son pied gauche vers la gauche et prend la posture Kurai-dori.

Petit/moyen

Kuruma-daore

Tori : fait face à Shomen en shizen-hontai sur le côté droit du centre à environ 50cm derrière l'axe du kata du côté de Shomen.
 Uke se tient en *shizen-hontai* (son pied droit sur la même ligne que le pied gauche de Tori) vers le dos de Tori à environ 3m.
 Uke lève ses deux mains et tente de tordre le corps de Tori avec ses deux mains (la main droite à l'arrière de l'épaule droite de Tori et la main gauche à l'avant de l'épaule gauche de Tori).
 Tori pivote sur son pied droit, puis entre dans le côté droit du pied droit de Uke avec son pied gauche puis son pied droit.
 Tori met ses deux mains autour des aisselles de Uke (pouces vers le haut) pour soulever et briser l'équilibre de Uke.
 Tori jette Uke par-dessus son corps pour prendre la posture *dai-no-ji*.
 Uke saute par-dessus le corps de Tori en diagonale et se met debout.

Petit/moyen

Shikoro-dori

Tori se déplace vers le centre et se tient en *shizen-hontai*, sur le côté gauche de Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 30 cm.

Uke tourne sa paume gauche vers l'intérieur et tente de saisir le devant de la ceinture de Tori par le haut.

Tori recule légèrement ses hanches pour éviter l'attaque d'Uke.

Tori balaie et saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite (le pouce tourné vers le haut) et le tire vers le bas et la gauche.

Tori appuie sa paume gauche sur le côté gauche de la mâchoire de Uke et la pousse en diagonale vers la droite.

Uke pivote sur son pied gauche, se retourne avec son pied droit juste à côté de son pied gauche et son équilibre est rompu vers l'arrière.

Petit/moyen

<p>Tori déplace sa main droite pour mettre l'épaule droite de Uke par derrière, et déplace également sa main gauche pour mettre l'épaule gauche de Uke par devant. Tori fait un grand pas en arrière avec son pied gauche pour poser son genou gauche sur le tatami. Uke tombe derrière en reculant légèrement avec son pied droit, fait un ukemi.</p>	
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Shikoro-gaeshi</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre et se tient en <i>shizen-hontai</i>, à droite de Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 30 cm. Uke tourne sa paume gauche vers l'intérieur pour saisir le devant de la ceinture de Tori par le haut, fait un grand pas en arrière avec son pied droit et tourne son corps vers la droite. Uke entraîne le corps de Tori vers sa hanche gauche. Tori fait un grand pas avec son pied droit derrière Uke. Tori place sa main droite sur la tempe gauche de Uke et sa main gauche sur côté droit de la mâchoire de Uke pour tirer vers l'avant et tordre le cou de Uke. Tori pose sa main droite sur l'épaule droite de Uke, les doigts tournés vers l'avant, et sa main gauche sur l'épaule gauche de Uke. Tori brise l'équilibre d'Uke vers l'arrière. Tori abaisse ses hanches et balaie la jambe gauche de Uke par derrière avec l'intérieur de sa jambe droite. Tori met Uke sur le dos et s'assoit avec les deux jambes tendues. Uke fait un ukemi et s'assoit avec les deux jambes tendues.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Yu-dachi</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre et se tient en <i>shizen-hontai</i>, sur le côté gauche de Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 60 cm. Tori saisit les deux cols de Uke à deux mains, puis les met dans sa main droite pour insérer son index entre les cols. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche et tient le dessous coude droit de Tori avec sa main gauche. Tori recule avec son pied droit. Uke fait un grand pas en avant avec son pied droit et tente de saisir le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main droite et tente de projeter Tori avec Koshi-nage. Tori saisit le bras droit de Uke avec sa main gauche et tient le bras de Uke sous son aisselle gauche. Tori recule avec son pied gauche pour poser son genou gauche sur le tatami et tire Uke vers l'avant avec ses deux mains.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Taki-otoshi</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre et se tient en <i>shizen-hontai</i>, à droite de Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 60 cm. Tori saisit les deux cols de Uke à deux mains, puis met dans sa main droite et insère son index entre les cols. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche et tient dessous du coude droit de Tori avec sa main gauche. Tori recule avec son pied droit. Uke fait un grand pas en avant avec son pied droit et tente de saisir l'arrière de la ceinture de Tori par-dessus l'épaule gauche de Tori avec sa main droite et tente de projeter Tori avec le Koshi-nage. Tori tourne son corps vers la gauche et tient la hanche de Uke avec sa main gauche. Tori pousse Uke de quelques pas vers l'arrière et vers la gauche pour le déséquilibrer. Uke, perdant l'équilibre en arrière, tente de rétablir sa position en reculant légèrement avec son pied gauche. Tori change la direction de son attaque, déplace sa main gauche sur le côté droit du dos de Uke, l'index de sa main droite entre les cols de Uke.</p>	<p>Petit/moyen</p>

et soulève le corps de Uke vers l'avant. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche.

<p>Tori tourne son corps vers l'intérieur, recule son pied gauche à côté de son pied droit. Tori fait quelques petits pas en arrière. Uke est lancé en diagonale au-dessus du corps de Tori, qui écarte les deux bras. et les jambes sur le sol (Dai-no-ji).</p>	
<h2>Ura</h2>	
<h2>Mi-Kudaki</h2>	
<p>Tori se tient un pas derrière l'endroit où il a commencé Yume-no-uchi, en shizen-hontai face à Shomen. Uke se tient au même endroit où il a commencé Yume-no-uchi, en shizen-hontai, face à Tori. Uke , en commençant par son pied gauche, fait 6 pas et place son pied droit devant le pied gauche de Tori (son pied droit se trouvant juste devant le pied gauche de Tori). Uke saisit l'arrière de la ceinture de Tori avec sa main droite et l'avant avec sa main gauche. Uke tente de frapper la rotule droite de Tori avec son pied gauche. Uke recule son pied gauche et tire fortement sur ses deux mains. Tori saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite pour libérer la main gauche de Uke. Tori tourne sa main gauche (le petit doigt vers le haut), insère son bras gauche sous l'aisselle gauche de Uke, poussant le corps de Uke vers l'arrière et vers le haut, Tori fait quelques petits pas avec son pied gauche en tsugi-ashi vers la gauche et vers l'arrière. Uke, perdant l'équilibre en arrière, tente de rétablir sa position en reculant légèrement avec son pied gauche. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche. Tori change la direction de son attaque, déplace son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke et place son corps sur le dos sous les jambes de Uke. Uke est projeté en diagonale sur le corps de Tori et se relève.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2>Kuruma-gaeshi</h2>	
<p>Tori et Uke se tiennent sur la ligne diagonale, Tori sur le côté gauche de Shomen, face à face, et se rapprochent rapidement. Uke pousse les deux épaules de Tori avec ses deux mains. Tori place ses deux mains sur la partie inférieure des bras de Uke, les pouces vers l'extérieur. Tori fait un pas en avant vers l'extérieur du pied droit de Uke avec son pied gauche, puis son pied droit, et fait basculer son corps sur le dos. Uke est projeté en diagonale sur le corps de Tori et se relève.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2>Mizu-iri</h2>	
<p>Tori et Uke se tiennent sur la ligne diagonale, Tori se tient sur le côté gauche de Shomen, face à face, et se rapprochent rapidement. Uke fait un pas en avant avec son pied droit et pousse le côté gauche de l'épaule de Tori avec sa main droite. Tori tourne sa paume gauche vers l'extérieur pour saisir le poignet droit de Uke de l'intérieur et sa paume droite vers le haut (avec le pouce tourné vers l'intérieur) sous l'aisselle droite de Uke. Tori fait un pas sur l'extérieur du pied droit de Uke avec son pied gauche puis son pied droit et le renverse sur le dos. Uke est projeté en diagonale sur le corps de Tori et se relève.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2>Ryu-setsu</h2>	

<p>Tori et Uke se tiennent sur la ligne diagonale, Tori se tient sur le côté droit de Shomen, face à face.</p> <p>Uke fait quelques pas en avant et Tori fait quelques pas rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre.</p> <p>Tori fait un pas en avant avec son pied droit et lève main droite avec le dos tourné vers le haut (tout en abaissant le bout des doigts), en direction du visage de Uke. (yeux).</p>	Petit/moyen
---	-------------

<p>Uke penche légèrement la tête en arrière. Tori saisit le côté gauche du col de Uke avec sa main droite et insère sa main gauche sous l'aisselle droite de Uke. Tori fait un pas sur l'extérieur du pied droit de Uke avec son pied gauche puis son pied droit et le renverse sur le dos. Uke est projeté en diagonale sur le corps de Tori et se relève.</p>	
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Saka-otoshi</h2>	
<p>Tori et Uke se tiennent sur la ligne diagonale, Tori se tient sur le côté gauche de Shomen, face à face. Uke fait quelques pas en avant et Tori fait quelques pas rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche et frappe l'abdomen (suigetsu) de Tori avec sa main gauche en tant que Te-gatana (avec le pouce tourné vers le haut et quatre doigts serrés et tendus). Tori fait un pas en arrière avec son pied droit et prend la position gauche. Tori saisit avec sa main droite le poignet de la main de Uke qui a poussé par le haut et place sa paume gauche (avec le pouce vers le haut) à l'intérieur de la partie supérieure du bras gauche de Uke. Tori reste en position debout et tire Uke vers le bas. Uke se retourne latéralement vers l'avant.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Yuki-ore</h2>	
<p>Tori fait quelques pas vers Uke et lorsque ce dernier se relève, Tori lui tourne le dos et s'avance. Uke suit Tori par derrière. Uke s'écarte du pied droit de Tori avec son pied droit et tente de tenir le corps de Tori avec ses bras par-dessus les deux bras de Tori. Tori ouvre les deux bras et tient le bras droit de Uke par le haut (avec sa main droite sur le bras supérieur de Uke et sa main gauche sur l'avant-bras de Uke). Tori abaisse son corps en posant son genou droit sur le tatami pour projeter Uke sur son dos. L'Uke se retourne vers l'avant.</p>	<p>Petit/moyen</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Iwa-nami</h2>	
<p>Uke se lève rapidement pour faire face à Tori. Tori fait un ou deux pas vers Uke. Tori lève ses deux mains, dos tourné vers le haut, vers le visage de Uke pour appliquer un coup aveuglant dans les yeux de Uke. Uke penche légèrement la tête en arrière. Uke ramène sa tête en arrière, puis Tori saisit à deux mains les deux colliers latéraux de Uke. Tori soulève le corps d'Uke pour le . Tori fait un pas sur l'extérieur du pied droit de Uke avec son pied gauche puis son pied droit, ce qui a pour effet de retourner son corps sur le dos. Uke est lancé en diagonale sur le corps de Tori, qui écarte les deux bras. et les jambes sur le sol (Dai-no-ji).</p>	<p>Petit/moyen</p>

ITSUTSU-NO-KATA

Éléments à observer	Une sorte d'erreur
Lors du salut, Tori est à la droite des juges et Uke à gauche.	Oublié / Erreur majeure
Mouvement : Après l'ouverture du kata et le salut, Uke avance en ayumi-ashi vers le centre en commençant par son pied gauche pour prendre shizen-hontai.	Moyen
Tori s'avance lentement vers Uke en ayumi-ashi en commençant par son pied gauche et en levant lentement son avant-bras droit, la paume de sa main droite vers l'avant.	Moyen
Tori se tient légèrement à droite de Uke, son petit orteil droit à côté du petit orteil droit de Uke et son épaule droite touchant presque l'épaule de Uke.	Petit/Moyen
Tori pose la paume de sa main droite, doigts tendus, au centre de la poitrine de Uke.	Petit/Moyen

Technique

Éléments à observer	Une sorte d'erreur
Ippon-me	
Tori pousse Uke vers l'arrière avec sa main droite, en alternant la poussée de l'auriculaire et du pouce. En commençant par l'auriculaire.	Petit/Moyen
Uke recule en faisant de petits pas en commençant par le pied gauche.	Petit/Moyen
Tori avance le pied droit puis le pied gauche tout en poussant la poitrine de Uke avec sa main droite.	Moyen
Tori s'avance avec son pied droit et pousse Uke avec force pour lui faire perdre l'équilibre et tomber.	Petit/Moyen
Uke tombe sur le dos, en gardant les pieds au sol et en cambrant le dos (les pieds au sol sont à peu près écartés de la largeur des épaules).	Moyen

Nihon-me

Après Ippon-me, Tori recule avec son pied droit et se positionne en shizen-hontai.	Petit/Moyen
Uke se relève en posant le genou droit au sol et le genou gauche en l'air.	Moyen
Uke se , la main droite en te-gatana à la hanche, les doigts pointant vers Tori, le pouce tourné vers le haut.	Petit/Moyen
Uke attaque le centre de l'abdomen de Tori avec sa main droite, prenant un grand pas avec son pied droit.	Moyen
Tori recule avec son pied gauche et pivote sur sa gauche, saisit le poignet droit de Uke avec sa gauche et l'intérieur du coude de Uke avec sa main droite. (le pouce tourné vers le haut).	Petit/Moyen

Tori, avec ses deux mains, tire Uke vers le bas en posant son genou gauche au sol.	Moyen
Uke fait une chute latérale en avançant.	Moyen

Sanbon-me

Tori et Uke, le genou gauche au sol, tendent les bras comme un phénix, se penchent légèrement vers l'avant pour se mettre debout (les paumes tournées vers l'avant) et les doigts naturellement étendus).	Moyen
Tori et Uke tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour se rapprocher l'un de l'autre.	Grandes
Tori et Uke se font face au milieu, Shomen est à la gauche de Tori.	Moyen
Tori et Uke croisent les bras, le bras gauche en haut.	Moyen
Tori et Uke lèvent le bras droit et poussent le bras gauche vers le bas.	Moyen
Tori et Uke tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en accélérant progressivement.	Moyen
Tori glisse au sol en s'allongeant sur le dos (car il est positionné dans le coin avant droit). Tori glisse les deux pieds à l'extérieur du pied droit de Uke pour lancer l'Uke par-dessus lui, à l'avant, du côté droit, vers le Shomen).	Moyen
Uke fait un Ukemi sur le corps de Tori en diagonale et se tient en shizen- hontai.	Moyen

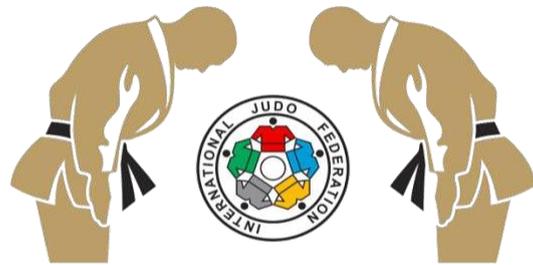
Yonhon-me

Tori se tient en shizen-hontai face à Uke à 7m.	Petit/Moyen
Tori recule avec son pied gauche et abaisse son centre de gravité en positionnant ses bras de l'avant vers sa gauche et son arrière.	Moyen
Tori fait pivoter ses deux bras vers l'avant.	Petit/Moyen
Tori se déplace vers Uke en ayumi-ashi tout en accélérant progressivement.	Petit/Moyen
Tori dépasse la position de Uke d'environ un mètre et, levant les bras (paumes tournées vers l'avant), se tient sur la pointe des pieds, les talons surélevés par rapport au tatami.	Petit/Moyen
Tori (après avoir pris une grande inspiration) tend les bras sur les côtés. (paumes tournées vers le bas) en posant les talons sur le sol.	Moyen
Tori fait un pas en arrière (2-3 pas) en commençant par son pied droit et place son coude droit sur la poitrine de Uke pour le déséquilibrer.	Moyen
Uke recule lentement en accélérant progressivement.	Petit/Moyen
Uke étant incapable de maintenir son équilibre, Tori pose son genou gauche au sol et pousse Uke sur le dos (Ukemi).	Moyen
L'Uke qui suit le déséquilibre fait quelques pas avant de tomber en arrière.	Petit/Moyen

Gohon-me

Tori à gauche de Shomen et Uke à droite sont à environ 8m.	Petit/Moyen
Tori et Uke se tiennent debout en shizen-hontai, puis le pied droit en jigo-tai, les bras tendus.	Moyen

Tori et Uke pivotent sur leur pied gauche pour se faire face.	Petit/Moyen
Après avoir pris une profonde inspiration, Tori et Uke, en commençant par le pied droit, courent l'un vers l'autre en accélérant progressivement.	Moyen
Avant la collision, Tori glisse au sol sur son côté gauche à Shomen (en glissant le pied gauche, puis le pied droit à l'extérieur du pied droit de Uke) avec les deux mains sur son bas-ventre.	Moyen
Uke fait un ukemi par-dessus le corps de Tori vers le côté gauche de Shomen et se tient sur le tatami.	Moyen



IJF KATA COMMISSION