



COMPÉTITION DE KATA

Critères d'évaluation

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO
COMMISSION KATA

JANVIER 2025

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



ÉLÉMENTS GÉNÉRAUX

L'évaluation de chacune des techniques des kata doit prendre en considération le principe et l'opportunité d'exécution: l'évaluation (comprenant les cérémonies d'ouverture et de fermeture) doit être globale.

À l'invitation du juge central, Tori et Uke avancent dans la zone de sécurité le long de la zone de compétition. Ils avancent vers l'axe du kata (non évalué).

A la fin du Kata, après s'être salué devant la zone de compétition, Tori et Uke tournent le dos aux juges et marchent vers l'extérieur du tatami où ils sont entrés et quittent le tatami (non évalué).

La cérémonie d'ouverture commence à la ligne des 8 m ou 10 m. Les éléments suivants sont inclus dans la cérémonie d'ouverture : le salut au tapis de compétition, entrer le pied gauche/droit, le salut aux juges et le salut au partenaire et avancer pied gauche/droit pour la première technique.

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

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

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

Chaque technique doit être réalisée correctement et évaluée globalement sur les critères suivants :

- Préparation
- Déséquilibre / Contrôle
- Projection / Conclusion
- Efficacité
- Réalisme
- Fluidité

Dans le Nage-no-kata, les techniques à droite et à gauche seront évaluées globalement (1 seul résultat sera inscrit).

Pour le Kime-no-kata et le Kodokan Goshin-Jutsu, les armes (sabre, poignard, bâton et pistolet) doivent être en bois. Aucune partie métallique n'est autorisée. Pour le Kime-no-kata, le sabre devra avoir une garde «Tsuba» en plastique.

La longueur du bâton pour le Kodokan Goshin-Jutsu est d'environ 3 pieds ou 92 cm, mais si la longueur vendue en commerce est de 100 cm, il sera aussi accepté. Le diamètre est entre 20 et 25 mm.

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

Si des éléments sont incorrects ou manquants, pénalisez en fonction des types d'erreurs repris ci-dessous.

⇒ **En cas de litige la version anglaise est la version officielle.**

Définition d'une erreur
• Technique oubliée / Erreur majeure
Ce type d'erreur sera notée zéro, de plus le score final du couple de kata sera réduit de moitié. Si plus d'une technique est oubliée ou d'erreur majeure, la note pour cette technique sera aussi de zéro, mais le résultat final du couple ne sera pas réduit de moitié une autre fois.
Situations
- Tori ne fait pas la bonne technique suite à l'attaque de Uke.
- Tori et Uke commencent le kata du mauvais côté (lors de la cérémonie d'ouverture).
- Perdre quelque chose ne faisant pas partie de l'équipement (quel que soit l'objet).
- Changer l'ordre des techniques : chaque technique modifiée dans l'ordre est considérée oubliée.
- Uke fait une mauvaise action et Tori ne bouge pas, Uke redémarre.
- Uke fait l'attaque appropriée et Tori ne bouge pas et Uke redémarre.
- Tori ou Uke est clairement perdu, par exemple. plus de 5 secondes sans action
- Uke ou Tori fait un pas en avant, revient, hésite et redémarre.
- Tori et/ou Uke se parlent ou donnent des indications au partenaire.
- Uke ne bouge pas, Tori saisit Uke et fait l'action.
- La technique n'est réalisée qu'une seule fois quel que soit le côté (Nage-No-Kata).
• Grande erreur
Quand l'exécution d'un principe est incorrecte (5 points sont déduits, le maximum de croix est 1).
Situations
- Tori ou Uke démarre l'action et s'arrête avant la fin de leur action complète et corrige immédiatement (hésitation).
- Si Tori ou Uke fait l'action complète correctement, mais que l'autre n'applique pas le bon principe d'action, d'attaque ou de 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-tsuri-komi-ashi : hiza-guruma; O-soto-gari : O-soto-guruma
- Contact avec le partenaire lors de l'attaque causant une blessure.
- L'exécution du principe est incorrecte ou erronée.
- Réaliser la technique deux fois du même côté ou inverser les côtés en Nage-no-Kata.
- Position inversée Tori – Uke, chaque technique (position de départ inversée).
- Perdre le contrôle, la ceinture ou l'arme (Kime-no-Kata et Kodokan Goshin-jutsu) à chaque technique.
• Erreur moyenne
Quand un ou plusieurs éléments d'un principe ne sont pas appliqués correctement (3 points sont déduits, le maximum de croix est 1).
Situations
- Avancer ou reculer le mauvais pied.
- Contact avec le partenaire lors de l'attaque sans causer de blessure.
- Position de départ (série ou technique).
- Distance entre Tori - Uke (autre qu'en raison de la morphologie).
- Élément incorrect lors du salut.
- Absence d'efficacité, réalisme ou fluidité.
- Perte de protection ou bandage.
- Judogi, ceinture, dossard ou t-shirt (féminin lors de la cérémonie d'ouverture et de fermeture.
- 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 leur 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 de croix est de 2).
• Valeur de correction
Pour chaque technique, une évaluation de 0,5 peut être ajoutée (+) ou soustraite (-).

NAGE-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Tori décide de la position de départ	Moyenne
<p>Distance de départ: Uke amorce la saisie de Tori en garde fondamentale droite/gauche en avançant pied droit/gauche, Tori réagit en saisissant et tirant 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 de départ : Uke amorce la saisie de Tori en garde fondamentale droite/gauche en avançant pied droit/gauche, Tori réagit en saisissant, Tori et Uke en position shizen-tai migi/hidari, et Tori pousse Uke vers l'arrière pour le déséquilibrer en avançant en ayumi-ashi. (Tomoe-nage)</p>	Moyenne
Déplacement en Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, à trois pas de distance (approximativement 1,8 m), Uke frappe sur le dessus de la tête de Tori (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma)	Petite/Moyenne (moyenne si le coup de Uke à la tête de Tori est latéral)
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, Uke saisit Tori en garde fondamentale droite/gauche, Tori réagit en saisissant Uke et en le poussant de côté, Tori et Uke se déplacent latéralement (Okuri-ashi-barai).	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, un pas en avant Uke saisit Tori en migi/hidari shizentai; Uke et Tori en garde fondamentale (Uchi-mata).	Petite/Moyenne (si pas en arrière, faute moyenne)
Distance de départ : Tori et Uke s'avancent et se positionnent du côté de Uke, à environ 1 mètre du centre. Uke amorce la saisie de Tori en position migi/hidari shizen-tai; Uke et Tori en garde fondamentale (Tomoe-nage).	Petite/Moyenne (si pas en arrière, faute moyenne)
Tori et Uke à un pas de distance, garde en migi/hidari jigotai (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Petite/Moyenne
Direction de l'exécution de la technique et chute (pour Tomoe-nage et Sumi-gaeshi. Uke avance son pied droit/gauche pour la chute puis se relève en shizen-hon-tai; dans Yoko-guruma et Uki-waza il se relève en shizen-hon-tai après la chute; dans Ura-nage il ne se relève pas, dans Yoko-gake il chute avec corps et jambes tendues).	Petite/Moyenne

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreurs
Uki-otoshi	
Uke saisit la garde. Tori ne doit pas élever les bras lorsqu'il recule en tsugi-ashi; lors du troisième pas, plus grand que les deux autres pas, Tori tire vers le bas pour effectuer la projection.	Petite
Uke est projeté, il ne saute pas.	Moyenne
Tori termine la technique en regardant devant lui.	Moyenne
Position des genoux de Tori (légèrement intérieur).	Petite
Seoi-nage	
Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).	Moyenne
Tori déséquilibre Uke vers l'avant et le charge sur son épaule droite/gauche pour le projeter.	Moyenne
Défense de Uke : les deux pieds alignés avec les talons relevés par le kuzushi (paume de la main gauche/droite sur la hanche gauche/droite de Tori).	Moyenne
Kata-guruma	
Tori modifie sa saisie sur la manche de Uke au second pas. Le troisième pas de Tori est plus long.	Petite/Moyenne
Uke : se défend en raidissant son corps.	Moyenne
Tori se place en position de chargement (ramène sa jambe extérieure) sans saisir le pantalon de Uke.	Petite
Uki-goshi	
Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).	Moyenne
Tori avance dans l'attaque et projette Uke diagonalement (aucune défense de Uke).	Petite/Moyenne
Harai-goshi	
Tori change la saisie du revers vers l'omoplate de Uke gauche/droite en passant sous l'aisselle au second pas.	Moyenne
Tori se place lui-même pour le tsukuri/kuzushi au troisième pas.	Moyenne
Défense de Uke : les 2 pieds presque alignés, les talons relevés par le kuzushi	Moyenne
Tori fauche avec la jambe tendue.	Petite/Moyenne
Tsurikomi-goshi	
Au troisième pas, Tori déplace son pied droit/gauche devant le pied droit/gauche de Uke pour le déséquilibrer vers l'avant.	Petite/Moyenne (si Tori recule le pied)
Défense de Uke : les deux pieds alignés tendent vers l'arrière le haut de son corps sans soulever les talons.	Moyenne
Tori déséquilibre Uke vers l'avant, pivote immédiatement avec son pied gauche/droit et descend très bas avec ses hanches en contact avec les cuisses de Uke qui a les talons soulevés uniquement lorsqu'il est déséquilibré par Tori.	Petite/Moyenne
Okuri-ashi-harai	
Tori doit modifier le rythme sur le deuxième et le troisième pas et appliquer le kuzushi.	Petite/Moyenne
Tori balaye horizontalement et projette Uke dans la direction du déplacement sans soulever le corps de Uke.	Petite/Moyenne
Sasae-tsurikomi-ashi	
Après le deuxième pas, Tori doit reculer en diagonale.	Moyenne
Tori projette Uke au troisième pas pivotant sur son pied droit/gauche (il ne doit pas avancer).	Moyenne

Uchi-mata	
Tori déplace Uke dans un mouvement ample et circulaire (son bras tire horizontalement).	Moyenne
Lors de la troisième rotation, Tori fauche/balaye la jambe avancée de Uke vers le haut et l'extérieur.	Moyenne
Tomoe-nage	
Tori avance en Ayumi-ashi, déséquilibrant Uke vers l'arrière.	Petite
Uke résiste au troisième pas en repoussant et avançant (les deux pieds alignés).	Petite
Lorsque Uke commence à repousser Tori, Tori modifie sa saisie, avance avec son pied gauche/droit à l'intérieur des pieds de Uke, en abaissant son corps il soulève Uke vers l'avant pour le déséquilibrer.	Moyenne
Tori met son pied droit/gauche sur l'abdomen de Uke au même moment Uke aligne ses pieds (les talons de Uke soulevés). Tori projette Uke au-dessus de sa tête.	Petite
Ura-nage	
Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).	Moyenne
Tori évite la frappe de Uke au deuxième pas en se déplaçant très bas, pied gauche-droit/droit-gauche, (il ne doit pas sauter avec les deux pieds en même temps), son bras gauche/droit enroule la taille de Uke et le tire à lui, place la paume de sa main droite/gauche au bas de l'abdomen pour le tirer à lui.	Moyenne
Tori projette Uke par-dessus son épaule gauche/droite et termine avec les deux épaules sur le tatami.	Moyenne
Sumi-gaeshi	
Tori déséquilibre Uke en soulevant son bras droit/gauche en reculant en position jigotai.	Petite/Moyenne
Uke pour garder son équilibre avance pied droit/gauche vers l'avant parallèlement en gardant sa position défensive (jigotai).	Petite/Moyenne
Tori (pied droit/gauche entre les pieds de Uke) déséquilibre encore Uke vers l'avant avant de le projeter par-dessus lui.	Moyenne
Yoko-gake	
Tori déséquilibre Uke en l'inclinant vers son coin avant droit/gauche pendant son troisième pas (demi-pas) de façon à le projeter latéralement.	Moyenne
Tori recule lentement son pied droit/gauche ; aussitôt qu'il est près de l'autre pied, il pousse sur la cheville de Uke avec son pied gauche/droit, en soulevant la manche droite/gauche de Uke avec sa main gauche/droite, puis il projette le corps de Uke à côté du sien.	Moyenne
Yoko-guruma	
Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).	Moyenne
Tori tente d'effectuer Ura-nage.	Moyenne
Uke défend en se penchant vers l'avant.	Moyenne
Tori déséquilibre Uke vers l'avant, en glissant en forme d'arc de cercle son pied droit/gauche loin entre les jambes de Uke.	Moyenne
Tori se jette sur son côté droit/gauche pour projeter Uke diagonalement.	Moyenne
Uki-waza	
Tori déséquilibre Uke au premier pas soulève son bras droit/gauche en reculant dans la position jigotai.	Petite/Moyenne
Uke avance avec sa jambe arrière (droite/gauche) pour reprendre son équilibre (jigotai).	Petite/Moyenne
Tori déséquilibre Uke diagonalement vers l'avant et se jette au sol sur son côté pour projeter Uke diagonalement.	Moyenne

KATAME-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Uke décide de la position de départ	Moyenne
Déplacement : au départ Uke effectue un pas en avant ; à la fin Tori effectue deux pas en arrière et ensuite Uke un pas en arrière. Salut.	Moyenne
<p>Distance et position:</p> <p>Osae-komi-waza</p> <p>De kyoshi, avant d'exécuter Kesa-gatame, Uke s'incline et prend sa position en se couchant sur le tatami. Tori se lève et change sa position pour être sur le côté de Uke, toma (2 pas et demi de distance, environ 1,2 m.) et s'installe en kyoshi, chikama (un demi-pas de distance, environ 30 cm.); après la technique Tori sort en chikama, kyoshi puis Tori revient encore pour Kata-gatame ; après cette technique il sort en chikama, kyoshi et sort en toma et se place en kyoshi.</p> <p>Avant d'effectuer Kami-shio-gatame Tori se lève et prend position derrière la tête de Uke, se place en kyoshi à toma (deux pas et demi de distance), chikama en kyoshi; après la technique, chikama, kyoshi et ensuite il se déplace à nouveau à toma, kyoshi.</p> <p>Avant Yoko-shio-gatame Tori se lève et reprend à nouveau position sur le côté de Uke, toma, kyoshi, chikama ; après la technique, kyoshi et sort à nouveau à toma en kyoshi.</p> <p>Avant d'effectuer Kuzure-kami-shio-gatame, Tori se lève et prend position derrière la tête de Uke, il revient à une distance de toma, kyoshi, chikama, kyoshi puis avance légèrement vers l'avant puis vers l'épaule de Uke pour prendre place; après la technique il revient d'un petit pas vers la tête de Uke et un autre petit pas en chikama; kyoshi et retourne à une distance de toma et se place en kyoshi pour la fin du premier groupe. Tori et Uke se retrouvent tous deux en kyoshi et ajustent leurs judogi.</p> <p>Shime-waza</p> <p>Avant d'effectuer Kata-juji-jime Uke se couche et Tori se lève et change sa position pour être sur le côté de Uke, kyoshi, il se déplace de toma à chikama en kyoshi. Tori se place à califourchon sur Uke et exécute l'étranglement ensuite Tori sort de la position en chikama, kyoshi, revient à toma et se place en kyoshi. Uke s'assoit et Tori se déplace derrière Uke à une distance de toma, kyoshi.</p> <p>Avant d'effectuer Hadaka-jime Tori se place en kyoshi et se déplace de toma à chikama, kyoshi, après la technique il revient à nouveau à chikama, Kyoshi, et se place pour effectuer l'étranglement Okuri-eri-jime. Sort à nouveau à chikama, kyoshi, avant de se placer pour le dernier étranglement arrière, Kataha-jime. Tori se déplace alors à chikama, kyoshi, et revient à toma et se place en kyoshi.</p> <p>Avant d'effectuer Gyaku-juji-jime Uke s'allonge et Tori se lève, change de position pour revenir sur le côté de Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Il avance et se place à nouveau à califourchon sur Uke pour effectuer l'étranglement, ensuite Tori sort à chikama, kyoshi, et retour à toma, kyoshi à la fin du deuxième groupe. Il se lève alors pour retourner à sa position initiale et se place en kyoshi. Ils ajustent alors leurs judogi.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Tori et/ou Uke lèvent le genou lorsqu'ils se déplacent (Shikko).</p> <p>Est évaluée comme moyenne si le nombre de pas est correct, mais pas la distance, ou si Tori ne revient pas en chikama à la fin de chaque technique.</p>

Kansetsu-waza

Avant d'effectuer Ude-garami Uke s'allonge et Tori se lève et change de position pour se placer sur le côté de Uke, il se déplace de toma à chikama, kyoshi et ensuite effectue la technique ; ensuite retourne à chikama, kyoshi avant de se déplacer à nouveau et effectuer Ude-hishigi-juji-gatame, ensuite chikama, kyoshi et s'avancer à nouveau pour démontrer Ude-hishigi-ude-gatame. Retour à chikama, kyoshi, se déplace à toma et se place en kyoshi.

Avant d'effectuer Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori et Uke s'installent en kyoshi à une distance de toma, Tori avance de deux pas à une distance de chikama et se place en kyoshi ; les deux avancent légèrement pour se saisir en garde fondamentale à droite. Après la technique, Tori et Uke se placent face-à-face en kyoshi, puis se lèvent.

Avant d'effectuer Ashi-garami Tori et Uke se lèvent et prennent la distance de saisie, mi shizentai, Tori tente Tomoe-nage mais Uke avance le pied droit pour se défendre et tente de soulever Tori. Tori effectue une clé de jambe. Après la technique, Tori et Uke se font face en kyoshi à chikama.

Pour conclure, Tori recule de deux pas à toma et se place en kyoshi, Uke recule d'un pas et se place également en kyoshi. Ils ajustent leurs judogi, se lèvent, reculent d'un pas pour terminer le kata ensuite ils saluent.

Tori approche d'un demi-pas avant d'effectuer la technique.

Petite

Tori en kyoshi prend une mauvaise position par rapport au corps de Uke avant de commencer la technique.

Petite/Moyenne

Tori en chikama perd sa position en avançant ou reculant d'un demi-pas.

Petite/Moyenne

Technique	
Éléments à observer	Type d'erreurs
Osae-komi-waza	
<p>La façon 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 : pression sur le coude droit de Uke vers l'oreille droite de Uke, etc.</p> <p>Kami-shio-gatame : approche normale plus l'approche à genoux, les mains, etc.</p> <p>Yoko-shio-gatame : le déplacement du bras, le genou contre l'aisselle de Uke, la prise de la ceinture (main gauche/droite), blocage avec genou droit, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shio-gatame : approche normale plus un pas en avant diagonalement, la prise du bras, le placement du bras droit de Uke sur la cuisse droite de Tori, etc.</p>	Petite/Moyenne
À chaque technique Uke doit démontrer trois tentatives de défense.	Grande
À chaque technique de défense, Tori doit démontrer les réactions appropriées réalistes et logiques.	Moyenne
Shime-waza	
<p>La façon d'exécuter chaque technique :</p> <p>Kata-juji-jime : genou contre l'aisselle de Uke, position des 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 : mains gauche/droite/gauche, etc.</p> <p>Kataha-jime : mains, paume gauche vers le bas glissant sous le bras droit, il pivote sur sa droite et étrangle en reculant jambe droite vers l'arrière et le côté.</p> <p>Gyaku-juji-jime : Le genou contre l'aisselle de Uke, les mains, etc. Tori bloque et contrôle le corps de Uke avec ses jambes.</p>	Petite/Moyenne
<p>Lors de chacune des techniques, Uke démontrera une seule tentative de sortie et Tori continuera l'étranglement.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke tente de se dégager en poussant les deux bras de Tori avec ses deux mains. Tori continue l'étranglement en descendant la tête vers le tatami.</p> <p>Hadaka-jime: Uke tente de se dégager en tirant de ses deux mains sur le dessus du bras de Tori. Tori continue l'étranglement en reculant et contrôlant Uke.</p> <p>Okuri-eri-jime : Uke tente de se dégager en tirant de ses deux mains vers le bas sur le dessus du bras de Tori. Tori continue l'étranglement en reculant, en supportant légèrement le corps de Uke avec son genou droit et contrôlant Uke.</p> <p>Kataha-jime : Uke tente de se dégager 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 se dégager en poussant avec sa main gauche et tirant vers le bas avec sa main droite. Tori continue l'étranglement et bascule sur le flanc en croisant les pieds.</p>	Moyenne
Kansetsu-waza	
<p>Manière d'exécuter chacune des techniques :</p> <p>Ude-garami: Tori pose le bras droit de Uke et s'approche, Uke attaque en tentant de saisir le revers droit de Tori de sa main gauche.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: lors de l'approche de Tori, Uke lève le bras et tente de saisir le revers gauche de Tori avec sa main droite; Tori bloque le bras contre sa poitrine, il saisit le poignet droit de Uke de sa main droite en premier et ensuite place sa main gauche en dessous, pied droit sous l'aisselle de Uke, et contourne la tête de Uke avec son pied gauche; il place le bras de Uke entre ses cuisses et serre ses genoux, se couche et soulève ses hanches.</p>	Petite/Moyenne

Ude-hishigi-ude-gatame: lors de l'approche de Tori (après avoir déplacé le bras droit de Uke), Uke lève le bras et tente de saisir le revers droit de Tori avec sa main gauche ; Tori exécute la clé en bloquant le poignet gauche de Uke avec le côté droit de son cou et son épaule droite, main droite-gauche sur le coude, contrôle du corps de Uke avec le genou droit.

Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori place la paume de sa main gauche sur le coude droit de Uke et contrôle le poignet de la main droite de Uke sous son aisselle gauche, met son pied droit sur la région de l'aîne de Uke, se couche sur son côté droit, son pied gauche tourné vers l'intérieur sur le côté droit de Uke tout en contrôlant Uke avec le bout de son pied; Tori pousse avec l'intérieur de son genou gauche sur sa main gauche et effectue la clé.

Ashi-garami: Tori essaie de placer Tomoe-nage. Uke réagit en avançant du pied droit et en soulevant le corps de Tori. Tori pousse l'intérieur du genou gauche de Uke avec son pied droit et enroule le genou droit de Uke avec sa jambe gauche et exécute une clé de genou avec sa jambe gauche.

Lors de chacune des techniques, Uke doit montrer une seule tentative de défense et Tori doit continuer d'appliquer la clé de bras ou de jambe.

Ude-garami: Uke tente une sortie en soulevant l'épaule gauche et en pontant. Tori continue sa clé de bras.

Ude-hishigi-juji-gatame: Uke tente une sortie en pontant et tirant son bras tout en tournant vers la gauche. Tori continue la clé de bras.

Ude-hishigi-ude-gatame: Uke tente une défense en tirant son bras vers le bas. Tori continue sa clé de bras.

Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke tente une défense en poussant son bras vers l'avant. Tori continue sa clé de bras.

Ashi-garami: Uke tente de s'échapper en tournant vers la gauche. Tori continue avec une clé de jambe.

Moyenne

KIME-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Tori décide de la position initiale et attend Uke (particulièrement en Idori, il prend sa place rapidement, s'assoit et attend); Uke prend la bonne distance.	Moyenne
Manière de placer et de déposer les armes.	Moyenne
Distance durant l'attaque.	Petite/Moyenne
Idori: Lors des attaques se mettre en appui sur les orteils, sauf pour Ryote-dori.	Moyenne
Déplacement de Tori lors de l'application d'une clé de bras : pied droit – pied gauche – pied droit/pied gauche – pied droit – pied gauche.	Moyenne
Utilisation générale des armes.	Moyenne
Utilisation des armes dans chaque technique	Petite/Moyenne
Direction lors de l'exécution d'une technique.	Moyenne
Tori regarde droit devant lui quand il exécute une clé de bras.	Petite
Kiai	Petite (si non requis) Moyenne (si absent)
Abandon (frapper deux fois).	Petite

Technique

Éléments à observer	Types d'erreurs
---------------------	-----------------

Manière de déposer et prendre les armes

<p>Poignard à l'intérieur, sabre à l'extérieur le côté tranchant tourné vers le haut pointant diagonalement vers le bas, du côté droit de Uke.</p> <p>Avant le salut de Tori et Uke (au début et à la fin du kata), Uke dépose les armes sur le tatami à sa droite (en premier le sabre, ensuite le poignard) parallèle à sa jambe avec le côté tranchant tourné vers lui (la garde du poignard alignée avec la garde du sabre). Ensuite Uke prend les armes (en premier le poignard, ensuite le sabre) et se lève, fait un demi-tour avance d'environ 1,8 m (sur tatami 10x10m), s'assoit et tient les armes à la verticale devant lui, ensuite les déposent sur le tapis parallèle à la ligne du tatami.</p> <p>Le poignard doit être à l'intérieur, les côtés tranchants vers lui, les deux gardes vers Shomen.</p> <p>À la fin du kata, Uke prend les armes (en premier le poignard ensuite le sabre) et les porte du côté droit.</p>	Petite/Moyenne
---	----------------

Idori

Ryote-dori

<p>Distance: approximativement 90 cm au début ensuite Tori et Uke s'avance un vers l'autre en glissant à genoux jusqu'à une distance d'environ deux largeurs de poings (hiza-zume).</p> <p>Uke: saisit les poignets de Tori sans se lever sur les orteils (kiai).</p> <p>Tori: se relève sur les orteils, en rapprochant ses genoux, il donne un coup de pied au plexus solaire de Uke (kiai), ensuite avec son genou droit au sol il relève le genou gauche, saisit le poignet gauche de Uke et pivote sur sa</p>	Petite/Moyenne
--	----------------

<p>gauche, tire vers lui diagonalement le bras gauche de Uke et le coince sous son aisselle droite. Lors de la traction, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Ude-hishigi-waki-gatame. Uke doit rester à genoux et frapper la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Tsukkake</h2>	
<p>Distance: hiza-zume. Uke: se relève sur les orteils et essaie de donner un coup de poing (paume vers le haut) au plexus solaire de Tori (kiai). Tori: se relève rapidement sur les orteils et pivote à 90° vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atemi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai). Tori: saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke. Uke doit rester à genoux et frapper sur le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Suri-age</h2>	
<p>Distance: hiza-zume. Uke: se relève sur les orteils et essaie de frapper de la paume de la main droite ouverte, doigts tendus et joints, le front de Tori (kiai). Tori: se relève rapidement sur les orteils, avec la main droite il bloque l'attaque et saisie le poignet de Uke, sa main gauche inversée (pouce à l'extérieur) sous l'aisselle de Uke, donne un coup de pied au plexus solaire de Uke (kiai). Tori pivote en se retournant, retourne le bras de Uke et le déséquilibre face au sol. Il déplace le bras de Uke vers l'avant (la paume de sa main vers le sol), fait deux pas glissés à genoux vers l'avant (gauche/droite) et place son genou gauche sur le coude de Uke pour appliquer Ude-hishigi-hiza-gatame en soulevant sa main. Uke: frappe le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Yoko-uchi</h2>	
<p>Distance: hiza-zume. Uke: se relève sur les orteils et essaie de frapper la tempe gauche de Tori avec son poing droit (paume vers le haut) (kiai). Tori: se relève rapidement sur les orteils, évite l'attaque en passant la tête vers l'avant sous le bras droit de Uke, lève le bras droit pour entourer la tête de Uke en même temps il avance son pied droit en contrôlant Uke comme en Kata-gatame. Tori: appuie sa main gauche sur le dos de Uke (au niveau du rein droit) et pousse Uke vers l'arrière sur son dos en avançant son pied gauche. Il pousse le coude droit de Uke vers son visage (genou droit au sol et genou gauche soulevé), frappe du coude droit (doigts tendus vers le haut) Uke au plexus solaire (kiai). Uke: après la technique s'agenouille en face de Tori en position toma (approximativement 1,2 m.) avant de se relever et de contourner Tori du côté droit pour s'asseoir un pas derrière lui.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">Ushiro-dori</h2>	
<p>Distance: au début, un pas derrière Tori, Uke avance en glissant sur les genoux jusqu'à environ 20 cm derrière Tori. Uke: se relève sur les orteils, avance le pied droit et ceinture des deux bras Tori au niveau des épaules avec ses bras (kiai). Tori: réagit en soulevant ses bras de côté pour briser l'emprise en se relevant sur les orteils, saisit de la main droite la manche gauche de Uke et plus haut de la main gauche, glisse sa jambe droite entre les jambes de Uke (orteils relevés), roule sur sa gauche comme dans un Makikomi.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>

Tori: tout en contrôlant Uke comme en Ushiro-kesa-gatame, donne un coup de poing de la main gauche à l'aîne de Uke (kiai).
 Uke: reprend la position à genoux et retourne en position assise derrière Tori à une distance d'un pas. Il se relève et contourne Tori par la droite et s'assoit en position toma (approximativement 1,2 m) face à Tori.

Tsukkomi

Uke: prend le poignard (main droite sur le dessus, main gauche en dessous) et place le poignard dans sa veste le côté tranchant vers le haut et retourne s'asseoir face à Tori.

Distance : approximativement 90 cm en premier, ensuite Uke avance à genoux jusqu'à 45 cm de Tori.

Uke : dégaine le poignard en se relevant sur les orteils, le pied gauche en avant et essayant de poignarder Tori à l'estomac (kiai).

Tori: rapidement se relève sur les orteils et pivote à 90° vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atémi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai). Il saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame contrôle le cou de Uke.

Uke doit rester à genoux et frapper le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.

Uke retourner en position assise et remet le poignard dans sa veste.

Petite/Moyenne

Kiri-komi

Distance: approximativement 45 cm.

Uke: retire le poignard de sa veste et le transfère à sa ceinture du côté gauche comme un petit sabre. Il se relève sur les orteils le pied droit en avant, dégaine le petit sabre et tente de fendre le front de Tori du haut vers le bas (kiai).

Tori: se relève sur les orteils, saisit le poignet de Uke des deux mains et évite la coupure, pivote sur son genou gauche au sol, le genou droit relevé, tire vers lui diagonalement le bras droit de Uke et le coince sous son aisselle gauche.

Lors de l'action de tirer, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Ude-hishigi-waki-gatame.

Uke doit rester à genoux et frapper la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.

Uke s'assoit en position toma (approximativement 1,2 m) face à Tori

Uke retire le petit sabre de sa ceinture et le replace dans sa veste comme un poignard.

Petite/Moyenne

Yoko-tsuki

Uke se lève et va se placer à la droite de Tori et s'assoit à côté de lui, puis Uke se déplace légèrement vers l'avant en glissant les genoux.

Distance approximativement à 20 cm à côté de Tori.

Uke: dégaine le poignard, pivote en se relevant sur les orteils, le pied gauche en avant et tente de poignarder Tori aux côtes le tranchant vers le haut (kiai).

Tori: rapidement se relève sur les orteils et pivote à 180° vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atémi (poing paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai).

Tori: saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke.

Petite/Moyenne

<p>Uke doit rester à genoux et frapper le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p> <p>Tori et Uke reprennent la position assise du début de cette technique côte à côte.</p> <p>Lors du retour en position assise, Uke replace le poignard dans sa veste, Uke se relève, retourne s'asseoir en position toma (approximativement 1,2 m) en face de Tori.</p> <p>Uke retourne à sa position initiale assise seiza, remet le poignard sur le tatami près du sabre.</p>	
---	--

Tachiai

Ryote-dori

Uke distance: 1 pas (approximativement 40 cm.).

Uke: saisit les poignets de Tori en avançant le pied droit d'un demi-pas (kiai).

Tori : tire ses bras vers l'arrière pour briser l'équilibre de Uke vers l'avant, donne un coup de pied à l'aîne de Uke (kiai) et redescend le pied immédiatement après le coup.

Tori: tire vers lui diagonalement le bras gauche de Uke et le coince sous son aisselle droite. Lors de l'action de tirer, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Ude-hishigi-waki-gatame en position debout.

Uke frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.

Tori et Uke reprennent la position initiale. Uke face à Tori en position toma (approximativement 1.2m).

Petite/Moyenne

Sode-tori

Uke contourne Tori par la droite (pendant que Tori recule légèrement) et se positionne derrière à sa gauche. Il saisit la manche gauche de Tori, au début avec sa main gauche ensuite avec sa main droite et il oblige Tori à avancer pied droit – pied gauche – pied droit.

Au troisième pas Tori se déplace sur sa droite pour déséquilibrer Uke dans cette direction. Tori donne un coup du pied gauche, côté du petit orteil, au genou droit de Uke (kiai), pivote à gauche à 180°, saisit la manche droite de Uke (à l'intérieur du coude) et le revers gauche et projette Uke avec O-soto-gari.

Petite/Moyenne

Tsukkake

Tori et Uke se font face à une distance de trois pas (approximativement 1.8 m.).

Uke: fait un pas à gauche, garde à gauche en feignant un coup, puis s'élançe vers l'avant avec le pied droit dans une tentative de donner un coup de poing de la main droite (paume vers le haut) au visage de Tori entre les sourcils (uto) (kiai).

Tori: pivote sur son pied gauche, tourne sur sa droite à 90° en Tai-sabaki pour éviter le coup, saisit le haut de l'avant-bras droit de Uke près du poignet et le tire vers l'avant et le bas pour déséquilibrer Uke. Quand Uke se redresse en tirant, Tori déplace le pied droit derrière Uke, ensuite le pied gauche, met son bras droit autour du cou de Uke et le déséquilibre vers l'arrière. Il saisit ses deux mains du côté de l'épaule gauche de Uke comme en Hadaka-jime, recule avec le pied gauche et applique l'étranglement.

Uke: se défend en tirant vers le bas la partie supérieure du bras droit de Tori et abandonne en frappant deux fois le tatami avec le pied droit.

Petite/Moyenne

Tsuki-age

Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.

Uke: avance le pied droit et tente de donner un uppercut au menton de Tori (kiai).

Petite/Moyenne

<p>Tori: esquive en se penchant vers l'arrière pour éviter le coup, saisit le poignet de Uke de ses deux mains, tire le bras vers le haut et diagonalement vers l'avant.</p> <p>Tori: coince le bras de Uke sous son aisselle et applique Ude-hishigi-waki-gatame en position debout.</p> <p>Uke: ne doit pas trop se pencher. Il frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon</p>	
Suri-age	
<p>Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.</p> <p>Uke: avance le pied droit et essaie de frapper de la paume de la main droite ouverte le front de Tori, doigts tendus et joints (kiai).</p> <p>Tori: se penche vers l'arrière et bloque le coup au niveau du coude intérieur avec son avant-bras gauche, au même moment il frappe Uke à l'estomac d'un coup du poing droit inversé (kiai). Immédiatement, il projette Uke avec Uki-goshi à gauche.</p>	Petite/Moyenne
Yoko-uchi	
<p>Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.</p> <p>Uke: avance le pied droit et essaie de frapper la tempe gauche de Tori avec son poing droit (kiai).</p> <p>Tori: avance le pied gauche et se penche pour éviter le coup de poing, au même moment il met sa main droite sur la poitrine gauche de Uke pour le repousser légèrement. Il saisit le revers gauche de Uke de sa main droite et se place derrière Uke en avançant le pied droit et ensuite le gauche. Il saisit le revers droit de Tori avec sa main gauche. Tori appuie son front derrière la nuque de Uke et recule le pied gauche et descend les hanches, il applique Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke : se défend en tirant avec ses deux mains le bras gauche de Tori et signale l'abandon en frappant deux fois le tapis avec son pied droit.</p>	Petite/Moyenne
Ke-age	
<p>Distance: un pas.</p> <p>Uke: avance d'un petit pas du pied gauche et tente de donner un coup de pied à l'aine de Tori (kiai).</p> <p>Tori: recule le pied droit, pivote à 90° en Tai-sabaki vers la droite, saisit la cheville de Uke de la main gauche et ensuite avec l'aide de sa main droite il tire le pied de Uke vers la gauche, pivote ses hanches vers la gauche et donne un coup de pied à l'aine de Uke (kiai).</p> <p>Tori et Uke se font face à une distance de toma (approximativement 1.2 m).</p>	Petite/Moyenne
Ushiro-dori	
<p>Uke: contourne Tori par la droite et s'installe directement derrière lui à une distance approximative de 90 cm. Pendant ce temps, Tori recule.</p> <p>Tori: avance de trois pas, gauche - droite - gauche, Uke suit Tori mais au 3e pas il avance de nouveau le pied droit, ceinture Tori au niveau du haut des bras avec ses bras.</p> <p>Tori: écarte immédiatement les coudes, saisit des deux mains le haut de la manche droite de Uke. Ensuite, il projette Uke avec Seoi-nage.</p> <p>Tori: met le genou droit au sol, le genou gauche relevé, il frappe Uke entre les yeux Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori retourne à sa position initiale, Uke en face à une distance de toma (approximativement 1.2 m).</p>	Petite/Moyenne
Tsukkomi	
<p>Uke prend le poignard (main droite sur le dessus, main gauche en dessous) et place le poignard dans sa veste le côté tranchant vers le haut et retourne à sa place face à Tori.</p> <p>Distance: approximativement 90 cm.</p> <p>Uke: dégaine le poignard le pied gauche en avant et essaie de poignarder Tori au plexus solaire (kiai).</p> <p>Tori: pivote rapidement à 90° vers la droite en Tai-sabaki, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et</p>	Petite/Moyenne

donne un atémi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai). Il saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse. Il passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Ude-hishigi-hara-gatame et contrôle le cou de Uke.

Uke: ne doit pas trop se pencher.

Uke: frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon et replace le poignard dans sa veste.

Kiri-komi

Uke (approximativement 90 cm de Tori): retire le poignard de sa veste et le transfère à sa ceinture du côté gauche comme un petit sabre.

Uke: avance le pied droit, dégaine le petit sabre et tente de fendre le crâne de Tori du haut vers le bas (kiai).

Tori: saisit le poignet de Uke des deux mains et évite la coupure, tire vers lui diagonalement le bras droit de Uke en reculant et le coince sous son aisselle gauche. Lors de la traction, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Ude-hishigi-waki-gatame.

Uke: ne doit pas trop se pencher.

Uke: frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon et retourne en position Toma (approximativement 1,2 m). Il replace le petit sabre dans sa ceinture, ensuite il le remet dans sa veste comme un poignard.

Petite/Moyenne

Nuki-gake

Uke repose le poignard sur le tatami et prend le sabre (main droite sur le dessus, main gauche en dessous), il glisse le sabre dans sa ceinture du côté gauche, le côté tranchant vers le haut et retourne à sa position.

Tori et Uke se font face à une distance de Toma.

Uke: avance d'un pas du pied droit et tente de dégainer son sabre.

Tori: avance le pied droit près du pied droit de Uke et bloque de sa main droite le poignet droit de Uke pour empêcher Uke de dégainer le sabre.

Tori: déplace rapidement son pied droit puis déplace son pied gauche en cercle derrière Uke, il enroule le cou de Uke en saisissant le revers droit de sa main gauche. Il recule diagonalement brisant l'équilibre de Uke et applique l'étranglement Kata-ha-jime (main droite glissant au-dessus du bras gauche paume vers le bas).

Uke abandonne en frappant deux fois le tatami avec son pied droit.

Petite/Moyenne

Kiri-oroshi

Distance: Uke en position initiale, Tori lui fait face à une distance approximative de 2.7 m.

Uke: avance le pied droit et sort lentement le sabre en le pointant en direction des yeux de Tori (position Seigan).

Uke: avance d'un pas en Tsugi-ashi.

Tori: recule d'un pas en commençant par son pied droit.

Uke: avance d'un pas du pied gauche et lève le sabre au-dessus de sa tête en position Jodan puis avance avec le pied droit, il tente de fendre le dessus de la tête de Tori (kiai). Il doit arrêter le mouvement du sabre au-dessus de sa tête avant d'attaquer.

Tori: avance d'un pas du pied gauche, pivote rapidement à droite à 90° en Tai-sabaki et dévie l'attaque, il saisit le poignet droit de Uke de sa main droite, il tire le bras vers sa hanche droite et appuie le poignet contre sa cuisse. Tori enroule le cou de Uke en saisissant le revers droit de sa main gauche. Il avance diagonalement de 2 pas (droite - gauche – droite) applique Ude-hishigi-hara-gatame en saisissant profondément le revers droit de Uke avec sa main gauche pour contrôler le cou de Uke.

Uke: ne doit pas trop se pencher.

Il frappe deux fois la cuisse de Tori pour signifier l'abandon.

Tori est en position Shizen-hontai, Uke retourne à sa position initiale en gardant le sabre vers le bas et la droite avec le tranchant vers l'intérieur.

Petite/Moyenne

Uke relève le sabre en le pointant en direction des yeux de Tori et rengaine le sabre dans son fourreau (shizen-hontai).
Pendant que Uke dépose le sabre sur le tatami en préparation pour la cérémonie de clôture du kata, Tori retourne à sa position initiale en reculant.

JU-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
<p>Distance :</p> <p>Tsuki-dashi : Approximativement 1,8 m.</p> <p>Kata-oshi : Le pied gauche de Tori et le pied droit de Uke sont alignés et près l'un de l'autre.</p> <p>Ryote-dori : Approximativement un demi-pas.</p> <p>Kata-mawashi : Approximativement un demi-pas.</p> <p>Ago-oshi : Approximativement trois (3) pas.</p> <p>Kiri-oshi : Approximativement deux (2) pas.</p> <p>Ryo-kata-oshi : Longueur des bras (les paumes des mains de Uke touchent les épaules de Tori).</p> <p>Naname-uchi : Approximativement un (1) pas.</p> <p>Katate-dori : Tori et Uke sont côte à côte.</p> <p>Katate-age : Approximativement 2,7 m.</p> <p>Obi-tori : Approximativement un (1) pas.</p> <p>Muni-oshi : Approximativement un pas (légèrement plus étroit).</p> <p>Tsuki-age : Approximativement un (1) pas.</p> <p>Uchi-oroshi : Approximativement deux (2) pas.</p> <p>Ryogan-tsuki Approximativement un (1) pas (légèrement plus large).</p>	Moyenne
Abandon (frapper une fois avec le bras libre ou reculer un pied).	Petite. Moyenne si Uke ne frappe pas.

Technique

Éléments à observer	Types d'erreurs
Dai-Ikkyo	
Tsuki-dashi	
Le tsugi-ashi de Uke et lever progressivement et de façon continue le bras (ceinture, gorge) pour piquer entre les yeux « uto » de Tori au troisième pas.	Petite/Moyenne
Uke : attaque Tori entre les sourcils au troisième pas. Tori saisit le poignet droit de Uke, pouce vers le bas et le poignet gauche le pouce vers le haut.	Petite/Moyenne
L'esquive de Tori et Uke (ouverture et fermeture des jambes lors de la rotation, la saisie des mains avec les pouces vers le haut).	Petite/Moyenne
Conclusion : déséquilibrer Uke vers l'arrière (le bras droit de Uke est allongé).	Petite/Moyenne
Kata-oshi	
Uke lève sa main droite et pousse sur le côté arrière de l'épaule droite de Tori.	Petite/Moyenne
Tori se penche; Uke se penche lorsque Tori esquive et puis pousse sur l'épaule de Tori vers l'arrière avec la paume de sa main droite; Tori recule en agrippant les quatre (4) doigts de la main droite de Uke avec sa main droite et place son pouce droit dans la paume de la main droite de Uke.	Petite/Moyenne
Uke prépare sa main gauche avant l'attaque.	Petite/Moyenne
Uke attaque avec le bout des doigts de sa main gauche entre les yeux de Tori en avançant avec son pied gauche et Tori contre-attaque en	Petite/Moyenne

agrippant en premier les doigts de la main gauche puis de la main droite et soulève les deux mains tout en reculant.	
Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec les bras tendus.	Petite/Moyenne
Ryote-dori	
Uke : saisit les deux (2) poignets de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : tire les mains vers l'arrière et recule légèrement le pied gauche pour déséquilibrer Uke vers l'avant et effectuant la technique (soto-makikomi).	Petite/Moyenne
Le chargement de Tori et le soulevé de Uke jambes tendus.	Petite/Moyenne
Kata-mawashi	
Uke : tourne les épaules de Tori (main droite derrière l'épaule droite, main gauche devant l'épaule gauche).	Petite/Moyenne
Tori : déséquilibre Uke vers l'avant avec sa main gauche et effectue la technique (ippon-seoi-nage, chargeant Uke sur son épaule).	Petite/Moyenne
Le chargement de Tori et le soulevé de Uke jambes tendues.	Petite/Moyenne
Ago-oshi	
Tori : trois pas vers l'avant (tourne vers sa droite au troisième pas).	Petite/Moyenne
Uke en tsugi-ashi et lève progressivement et de façon continue le bras (ceinture, gorge), il tente de pousser le côté droit du menton de Tori avec le bout de ses doigts de la main droite au troisième pas.	Petite/Moyenne
Défense de Tori : Tori tourne son pied gauche, son corps et son visage vers la gauche et saisit la main droite de Uke avec sa main droite en appliquant son pouce droit dans la paume droite de Uke en avançant avec son pied droit tout en pivotant à 180° .	Petite/Moyenne
Uke prépare la main avant l'attaque.	Petite/Moyenne
Uke attaque entre les sourcils de Tori avec le bout des doigts de la main gauche en avançant le pied gauche et Tori contre-attaque (agrippant la main) en reculant le pied gauche.	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière en bloquant avec les bras fléchis.	Petite/Moyenne

Dai-nikyo

Kiri-oroshi	
Uke : se prépare pour l'attaque (recule le pied droit en pivotant sur sa droite en plaçant la paume de sa main droite vers l'avant en même temps.	Petite/Moyenne
Uke : se tourne pour faire face à Tori, attaque en Te-gatana en avançant son pied droit.	Petite/Moyenne
Tori : reculant (pied droit-pied gauche), saisit le poignet droit de Uke, fait deux (2) pas en tsugi-ashi vers l'avant pour déséquilibrer Uke vers le coin droit arrière.	Petite/Moyenne
Uke : pousse sur le coude droit de Tori pour faire relâcher sa prise au poignet droit et tourne Tori à 180° dans un grand cercle.	Petite/Moyenne
Tori : fait un pivot sur son pied gauche et saisit les quatre (4) doigts de la main gauche de Uke avec sa main gauche (par dessous) plaçant son pouce gauche dans la paume gauche de Uke.	Petite/Moyenne
Tori : continue en se plaçant derrière Uke en le déséquilibrant vers l'arrière.	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras gauche tendu.	Petite/Moyenne
Ryo-kata-oshi	
Uke : attaque Tori par-derrière en poussant simultanément les épaules de Tori vers le bas (avec la paume des mains).	Petite/Moyenne

La défense de Tori : abaisse le corps, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche, vers la gauche avec le pied droit, tourne, saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche (Uke demi-pas vers l'avant), avec le pied droit demi-pas vers la gauche, saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite.	Petite/Moyenne
Tori : tourne, change sa saisie sur le poignet droit de Uke et avance, redresse lentement le corps, en tirant Uke sur son dos.	Petite/Moyenne
Uke se défend en poussant avec la main gauche sur le dos de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : se tourne vers la gauche, reculant pied droit-pied gauche (les talons de Uke descendent au sol), en plaçant le haut du bras gauche en travers de la poitrine de Uke et en le poussant vers l'arrière.	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori déséquilibre Uke en poussant avec le haut de son bras gauche tout en soulevant et étirant le bras droit de Uke.	Petite/Moyenne
Naname-uchi	
Uke essaie de frapper diagonalement entre les sourcils de Tori avec Te-gatana.	Petite/Moyenne
Tori esquive et saisit le poignet de Uke puis contre-attaque avec les doigts de sa main droite (paume de la main vers le bas).	Petite/Moyenne
Uke saisit le poignet de Tori, tourne vers la gauche et tire Tori vers l'avant. Tori libère son poignet en saisissant et poussant la poignet gauche de Uke avec sa main gauche et avance le pied gauche.	Petite/Moyenne
Uke place sa main sur le coude gauche de Tori et le force à tourner.	Petite/Moyenne
Tori pivote et soulève Uke en Ura-nage (le haut du corps penché vers l'arrière). Les jambes de Uke sont collées ensemble et les bras sont au-dessus la tête.	Petite/Moyenne
Katate-dori	
Uke : saisit le poignet droit de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : soulève en allongeant le bras (kansetsu-waza) en avançant diagonalement avec le pied droit.	Petite/Moyenne
Uke avance avec son pied droit pour se défendre en poussant le coude droit de Tori avec la paume de sa main droite en lâchant sa main gauche pour tirer l'épaule gauche de Tori.	Petite/Moyenne
Tori fait une rotation et soulève Uke avec Uki-goshi (transition à O-goshi).	Petite/Moyenne
Katate-age	
Après avoir levé leurs bras droits vers le haut et soulevé les talons, Tori et Uke avancent un vers l'autre.	Petite/Moyenne
Tori esquive de côté avec son pied droit pour éviter une collision, il tient l'épaule gauche et le coude droit de Uke; Uke réagit et Tori bloque le coude gauche de Uke; Uke réagit encore (Tori se tient droit en contrôlant la réaction de Uke; les actions et réactions sont très lentes et Tori et Uke sont très près l'un de l'autre).	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras droit de Uke tendu.	Petite/Moyenne

Dai-sankyo

Obi-tori

Uke : avance avec son pied gauche (les bras croisés, la main gauche par-dessus, les paumes vers le bas) et essaie de saisir la ceinture de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite (le dos de la main vers le bas) et tire vers sa gauche, ensuite avec sa main gauche pousse le coude gauche de Uke vers le haut; ensuite avec sa main droite tire sur l'épaule droite de Uke en tentant de faire pivoter le corps de Uke vers la droite.	Petite/Moyenne

Uke : tourne, tire le coude droit de Tori vers le côté et tire l'épaule gauche de Tori en soulevant le coude droit de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : tourne encore une fois et tire Uke près de lui sur sa hanche pour le soulever en Uki-goshi et transférer en O-goshi.	Petite/Moyenne
Mune-oshi	
Uke pousse de la paume de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Tori, Tori recule sa poitrine et dévie le poignet droit de Uke vers le haut avec sa main gauche en Yahazu (en V) et pousse de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Uke, Uke saisit le poignet droit de Tori et les deux font une rotation vers le Shomen en changeant leur saisie en mouvement.	Petite/Moyenne
Tori : bloque le bras droit de Uke et change sa saisie sur le bras gauche allongé de Uke (au coude), en déséquilibrant Uke vers le coin arrière droit.	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori avance le pied droit et ensuite le pied gauche et baisse les hanches pour déséquilibrer Uke encore plus.	Moyenne
Tsuki-age	
Uke : fait un pas vers l'arrière avec son pied droit et avance par la suite en essayant d'appliquer un uppercut au menton de Tori.	Petite/Moyenne
Tori : se penche vers l'arrière pour esquiver l'attaque de Uke, saisit le poing dans sa main droite, place la paume de sa main gauche sur le coude droit de Uke et avance son pied gauche et fait pivoter Uke.	Petite/Moyenne
Uke : pivote à 360° sur son pied gauche.	Petite/Moyenne
Tori : tire le bras droit de Uke vers le haut et saisit le coude droit de Uke avec sa main gauche, en passant la main droite au-dessus l'épaule de Uke sous la forme de Ude-garami, déséquilibrant Uke vers le coin arrière droit. Tori avance pied gauche-pied droit.	Petite/Moyenne
Uchi-oroshi	
Uke : en faisant un grand cercle avec sa main droite, en le ramenant devant lui ferme son poing et le monte droit devant lui au-dessus de sa tête, avance avec son pied droit et essaie de frapper Tori à la tête avec le l'arrière de son poing droit.	Petite/Moyenne
Tori : recule (pied droit-pied gauche), saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite (sur le dessus avec une saisie régulière), avance de deux pas en tsugi-ashi pour déséquilibrer Uke vers le coin arrière droit.	Petite/Moyenne
Uke inverse sa main gauche avec le bout des doigts dirigé vers le bas pour poser la paume sur la partie avant du coude droit de Tori et pousse pour faire pivoter le corps de Tori largement vers la gauche.	Petite/Moyenne
Tori : Pivote sur son pied gauche, de sa main gauche saisit le poignet gauche de Uke (par-dessus) et se place derrière Uke, en le déséquilibrant vers l'arrière.	Petite/Moyenne
Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière et applique un Kansetsu-waza sur le bras gauche de Uke avec sa main gauche et un Shime-waza avec son poignet droit en même temps.	Petite/Moyenne
Ryogan-tsuki	
Uke : soulève sa main droite et attaque les yeux de Tori avec les doigts en poussant (les doigts tendus, le majeur et l'annulaire écartés) en avançant avec le pied droit.	Petite/Moyenne
Tori : tourne vers sa gauche pour esquiver l'attaque et saisit le poignet droit de Uke pour tirer le bras avec sa main gauche.	Petite/Moyenne
Uke : avance avec son pied gauche et saisit le poignet gauche de Tori avec sa main gauche pour libérer son bras droit.	Petite/Moyenne
Tori : pousse le coude gauche de Uke avec la paume de sa main droite pour libérer son bras gauche.	Petite/Moyenne
Uke : pivote sur son pied droit.	Petite/Moyenne

Tori : attaque les yeux de Uke en poussant de la main gauche (les doigts tendus, le majeur et l'annulaire écartés), avançant avec son pied gauche.	Petite/Moyenne
Uke : tourne vers sa droite, esquive la poussée et saisit le poignet gauche de Tori pour tirer le bras avec sa main droite.	Petite/Moyenne
Tori : avance en faisant un pas avec son pied droit et saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite pour libérer son bras gauche.	Petite/Moyenne
Uke : pousse le coude droit de Tori avec la paume de sa main gauche pour libérer son bras droit, il tente de faire tourner Tori mais Tori place son bras gauche autour de la taille de Uke et le soulève avec Uki-goshi (transition à O-goshi).	Petite/Moyenne

KODOKAN-GOSHIN-JUTSU

Éléments à observer	Type d'erreurs
Manière de déposer et de reprendre les armes.	Moyenne
Utilisation des armes (chacune des techniques).	Moyenne
Direction lors de l'exécution d'une technique.	Moyenne
Tori regarde droit devant lui quand il exécute une clé de bras.	Petite
Kiai	Petite (si non requis) Moyenne (si absent)
Abandon (frapper deux fois).	Petite

Technique

Éléments à observer	Types d'erreurs
---------------------	-----------------

Manière de déposer les armes sur le tatami au début et de les reprendre à la fin du kata.

<p>Uke a le poignard (tranchant de la lame vers le haut) et le bâton dans la main droite, les deux armes dirigées vers le bas, le poignard à l'intérieur. Le pistolet est à l'intérieur de la veste.</p> <p>Uke, recule d'un pas du pied droit, avance vers shomen d'approximativement 3 m. en position debout les talons ensemble, s'agenouille en Seiza, en premier il dépose le bâton ensuite il dépose le poignard plus près de lui (le tranchant de la lame vers lui et la pointe vers la gauche) et ensuite le pistolet (avec le canon vers la gauche et la crosse vers lui) le plus loin de lui.</p> <p>La ligne du côté droit du pistolet doit être alignée avec l'extrémité du poignard.</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 en partant de la position debout les talons ensemble, il ramasse le poignard et le bâton. Le pistolet est toujours dans la veste.</p>	Petite/Moyenne
---	----------------

Ryote-dori

<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche et saisit les poignets de Tori et attaque avec son genou droit l'aine de Tori (kiai).</p> <p>Tori : recule vers la gauche du pied gauche, se dégage de la saisie de son poignet droit, ensuite avec un atémi il frappe avec Te-gatana la tempe de Uke (kiai), recule, ensuite se déplace diagonalement et effectue Kote-hineri au poignet de Uke en contrôlant le bras droit de Uke avec son bras gauche en restant debout. Il regarde devant lui.</p> <p>Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	Petite/Moyenne
---	----------------

Hidari-eri-dori

<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance d'un pas avec son pied droit, saisit le revers gauche de Tori avec sa main droite et essaie de le basculer en poussant vers l'arrière.</p> <p>Tori : saisit son propre revers gauche de la main gauche et ouvre vers l'extérieur en reculant vers l'arrière gauche du pied gauche, Me-tsubishi avec le revers de la main droite ouverte au visage de Uke</p>	Petite/Moyenne
---	----------------

<p>(kiai), Tori effectue kote-hineri en contrôlant le poignet droit de Uke, tirant diagonalement vers l'arrière droit avec main gauche, en poussant le coude vers le bas avec le pouce et les doigts placés en forme de V. Il descend Uke sur le tatami, le contrôlant avec Ude-hishigi-te-gatame avec le genou gauche sur le dos de Uke poussant son bras droit vers sa tête.</p> <p>Uke est couché sur le ventre et frappe deux fois pour abandonner.</p>	
<h3>Migi-eri-dori</h3>	
<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : saisit le revers droit de Tori avec sa main droite (quatre doigts à l'intérieur), il recule avec son pied gauche en tirant Tori fortement vers le bas (pas de kiai).</p> <p>Tori : avance avec pied droit et frappe le menton de Uke avec un uppercut du poing de la main droite (kiai).</p> <p>Tori : saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche en Kote-gaeshi, ensuite il le tient avec la main droite, il recule avec son pied gauche et tourne son corps vers la gauche pour projeter Uke vers l'avant.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Kata-ude-dori</h3>	
<p>Position de départ : Uke est en position Shizen-tai dans le coin arrière droit de Tori.</p> <p>Uke : avance le pied gauche et applique une clé de bras au bras droit de Tori en venant de l'arrière.</p> <p>Uke : pousse Tori et avance (gauche-droite-gauche), Tori est ainsi forcé d'avancer.</p> <p>Tori : au troisième pas, il effectue un demi-tour vers Uke et donne un coup de pied latéral (Yoko-geri) à l'intérieur du genou gauche de Uke avec le côté extérieur de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : pose le pied droit au sol, avance avec son pied gauche et avance diagonalement et effectue Ude-hishigi-waki-gatame en position debout en regardant vers l'avant.</p> <p>Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Ushiro-eri-dori</h3>	
<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière.</p> <p>Lorsque Tori atteint le centre, Uke saisit l'arrière du col de Tori par-derrière et recule avec son pied gauche et essaie de le faire tomber sur le dos en tirant vers le bas (pas de kiai).</p> <p>Tori : tourne son corps vers la gauche en reculant le pied gauche, lève la main gauche pour protéger son visage et donne un coup de poing de la main droite, le dos du poing vers le haut, au plexus solaire de Uke (kiai).</p> <p>Tori : contrôle le poignet de Uke entre son épaule gauche et son cou, effectue Ude-hishigi-ude-gatame en déséquilibrant Uke vers le côté arrière droit de Tori.</p> <p>Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Ushiro-jime</h3>	
<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière.</p> <p>Lorsque Tori atteint le centre, Uke tente Hadaka-jime en position debout.</p> <p>Tori : rentre le menton pour se défendre avec les deux mains il tire vers le bas le bras droit de Uke. Il tourne son corps vers la gauche contrôlant le bras droit de Uke avec son épaule droite, change la saisie de sa main gauche et applique de la pression sur le coude droit de Uke de sa main droite, le pouce pointant vers lui. Tori tire Uke vers le sol et le contrôle avec la clé de bras Ude-hishigi-te-gatame.</p> <p>Uke est couché sur le ventre et frappe deux fois pour abandonner.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>

Kakae-dori	
<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière. Lorsque Tori atteint le centre, Uke avance son pied droit et saisit Tori en l'encerclant par-derrière au niveau des hanches au-dessus des bras. Dès qu'il touche Tori, celui-ci écrase le coup de pied droit de Uke avec son talon droit (kiai), descend ses hanches et dégage la saisie en écartant ses coudes. Tori saisit le poignet droit de Uke de sa main gauche, tourne son corps vers la droite en avançant son pied gauche et effectue une clé de bras avec main gauche au poignet droit de Uke et avec son avant-bras droit, main ouverte sur le coude droit de Uke. Il avance avec son pied gauche contrôlant le coude droit de Uke, pivote sur sa droite, avance diagonalement avec son pied droit et projette Uke diagonalement vers l'avant. Uke reste allongé. Tori prend la position Shizen-tai à gauche.</p>	Petite/Moyenne
Naname-uchi	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : attaque pour frapper avec le poing de la main droite 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 au-dessus) et donne un uppercut droit au menton (kiai). Tori : en inversant la position de sa main gauche pour maintenir le haut du bras droit de Uke poussé vers l'intérieur, il place la main droite en Yahazu (forme de V) contre la gorge de Uke et projette Uke avec O-soto-otoshi.</p>	Petite/Moyenne
Ago-tsuki	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : attaque pour frapper le menton de Tori avec un uppercut du poing droit (pied droit vers l'avant, kiai). Tori : recule légèrement avec le pied gauche et dévie le coup du bas avec la main droite, il saisit le poignet de Uke avec main droite, tourne et soulève le bras de Uke (coude vers le haut) devant son visage saisissant le coude droit de Uke avec sa main gauche, le pouce vers le bas, en tordant le bras droit de Uke en clé de bras. Tori : avance profondément avec le pied gauche poussant vers l'avant le coude droit de Uke de sa main gauche et projette Uke diagonalement vers l'avant sur sa gauche. Uke ne se relève pas.</p>	Petite/Moyenne
Ganmen-tsuki	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : prend une garde à gauche et attaque pour frapper le visage de Tori avec le poing gauche le dos de la main vers le haut, au moment où il atteint la distance appropriée (kiai). Tori : évite le coup en avançant rapidement vers sa droite, frappant dans les côtes du côté gauche avec le poing droit le dos de la main vers le haut, (kiai). Tori : se déplace derrière Uke en Tsugi-ashi pied droit-pied gauche et applique Hadaka-jime en reculant avec son pied gauche puis son droit en Tsugi-ashi. Uke : se défend en tirant vers le bas le bras droit de Tori avec ses deux mains, puis abandonne en frappant le tatami deux fois du pied, Tori le relâche, se déplace vers la gauche et laisse tomber Uke vers l'arrière.</p>	Petite/Moyenne

Mae-geri	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : attaque en donnant un coup de pied à Tori avec Mae-geri en frappant à l'aine avec la plante des orteils de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : recule avec son pied droit et tourne vers la droite pour esquiver l'attaque, il saisit la cheville de sa main gauche, avec la main droite il saisit le pied de Uke au niveau de la plante des orteils du pied droit, il tourne le pied dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que Uke perde l'équilibre, ensuite il pousse vers l'avant en Tsugi-ashi et projette Uke au sol en le soulevant et en poussant son pied droit avec les deux mains.</p>	Petite/Moyenne
Yoko-geri	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance diagonalement avec son pied gauche et tente de donner un coup de pied sur le côté de Tori en Yoko-geri avec le tranchant externe de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : avance diagonalement, pied gauche-pied droit et fait dévier le coup de pied de Uke avec son avant-bras droit les doigts tendus et joints. Il se déplace derrière Uke en plaçant les mains sur les épaules de celui-ci, descend sur son genou gauche et tire Uke sur le dos sur l'arrière droit de Tori.</p>	Petite/Moyenne
Buki : (défense contre les attaques armées): façon de rendre les armes à Uke.	
<p>Poignard : Tori le rend à Uke avec les deux mains, le tranchant de la lame vers lui et la pointe vers sa droite.</p> <p>Bâton : Tori le rend à Uke avec les deux mains.</p> <p>Pistolet : Tori le rend à Uke avec les deux mains, la crosse vers Uke et le canon vers sa droite.</p>	Petite/Moyenne
Tsukkake	
<p>Uke récupère le poignard s'agenouillant (genou droit relevé) : le tranchant de la lame vers le haut à l'intérieur de la veste. Tori et Uke se dirigent vers le centre et s'arrêtent à une distance d'un demi-pas.</p> <p>Uke : essaie de dégainer le poignard (côté tranchant vers le haut) en reculant avec son pied droit au moment où il atteint la distance appropriée.</p> <p>Tori : bondit en avant avec pied droit-pied gauche vers le côté gauche de Uke, saisissant le coude gauche de Uke dans sa main droite en poussant vers la gauche, effectue Me-tsubushi aux yeux de Uke avec la paume de la main gauche (kiai).</p> <p>Tori : saisit le poignet gauche de Uke de sa main gauche pour tordre et soulever, tout en poussant le coude gauche de Uke vers le haut avec sa paume droite, les quatre doigts vers le haut, changeant sa main droite (paume vers le bas) au coude gauche de Uke, il entraîne Uke au sol et contrôle le coude gauche de Uke avec la clé de bras Ude-hishigite-gatame.</p> <p>Uke est couché sur le ventre et abandonne en frappant deux fois sur le tatami en tenant le poignard.</p>	Petite/Moyenne
Choku-tsuki	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée pendant qu'il dégaine le poignard (côté tranchant vers le haut).</p> <p>Uke : avance avec le pied droit, tente de poignarder Tori à l'estomac (kiai).</p> <p>Tori : avance avec son pied gauche pour parer le coup et contrôle de sa main gauche le coude de Uke, les quatre doigts pointant vers le bas, frappe d'un uppercut au menton de Uke avec son poing de la</p>	Petite/Moyenne

<p>main droite (kiai), saisit le poignet droit à deux mains et tire Uke vers l'avant diagonalement appliquant Ude-hishigi-waki-gatame en position debout. Il regarde devant lui. Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	
<h3>Naname-tsuki</h3>	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée il dégaine le poignard (coté tranchant vers le haut) de sa veste avec une saisie inversée et le lève pour frapper. Uke : avance avec son pied droit, essaie de poignarder Tori dans le côté gauche du cou (kiai). Tori esquive le coup en reculant le pied droit pour tourner son corps vers la droite, saisit de sa main gauche le poignet droit de Uke par-dessus, place immédiatement sa main droite sur celle de Uke et projette Uke en appliquant Kote-gaeshi et en avançant son pied droit et en reculant son pied gauche. Tori : effectue te-gatame sur le bras droit de Uke, contrôlant avec son genou droit le côté droit de Uke. Uke frappe le tatami deux fois avec sa main gauche. Tori enlève le poignard avec sa main gauche, Tori l'enlève sans saisir le côté tranchant du poignard.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Furi-age</h3>	
<p>Uke replace le poignard près des deux autres armes et récupère le bâton en s'agenouillant (genou droit relevé), tient le bâton dans sa main droite le pointant vers le bas. Tori et Uke se dirigent vers le centre et s'arrêtent à une distance d'un demi-pas. Uke : recule d'un pas avec le pied droit au moment où il atteint la distance appropriée, il tente une attaque en soulevant le bâton au-dessus de sa tête (pas de kiai). Tori bondit vers l'avant avec son pied gauche bloquant le bras droit de Uke avec son avant-bras gauche et pousse le menton de Uke vers le haut avec la paume de sa main droite pour le déséquilibrer vers l'arrière (kiai). Tori : projette Uke avec O-soto-gari en saisissant le revers gauche de Uke avec sa main droite et tenant le bras droit de Uke sous son bras gauche. Tori tient le revers jusqu'au sol.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Furi-oroshi</h3>	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée il soulève le bâton sur son côté droit en utilisant les deux mains (Tori s'arrête). Uke : avance avec son pied droit attaquant diagonalement le côté gauche de la tête de Tori (Yokomen à gauche) (kiai). Tori : recule avec son pied droit pour éviter le bâton, ensuite avance son pied gauche et frappe le visage de Uke avec le dos de son poing gauche (Kiai). Tori saisit le bâton avec sa main droite, (la paume vers le bas) frappant de nouveau Uke entre les yeux avec un atemi de la main gauche Te-gatana (kiai), ensuite poussant fortement Uke vers l'arrière pour qu'il chute, tirant le bâton des mains de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h3>Morote-tsuki</h3>	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : doit être prêt à frapper Tori dans le plexus solaire avec le bout du bâton au moment où il atteint la distance appropriée. Uke attaque en avançant avec le pied gauche (kiai). Tori : avance avec le pied droit pendant qu'il pivote sur la gauche avec un Tai-sabaki et fait dévier le bâton avec sa main droite (quatre doigts sur le dessus).</p>	<p>Petite/Moyenne</p>

<p>Tori : saisit le bâton avec sa main gauche (paume de la main vers le bas) près de la main gauche de Uke, ensuite il saisit le bâton avec sa main droite (paume de la main vers le bas) entre les deux mains de Uke en passant sous le bras gauche de Uke pendant qu'il avance avec le pied droit devant les pieds de Uke. Il avance diagonalement vers l'avant avec le pied droit en Tsugi-ashi contrôlant le coude gauche de Uke en clé de bras. Appliquant une pression sur le coude gauche de Uke, il le projette en gardant le bâton dans ses mains. Ensuite, il prend une position à gauche changeant pour une saisie à gauche sur le bâton et pointe le bout du bâton vers Uke. Uke ne se relève pas.</p>	
<h2 style="background-color: #4F81BD; color: white; padding: 2px;">Shomen-zuke</h2>	
<p>Uke replace le bâton sur le tatami et récupère le pistolet en s'agenouillant (genou droit relevé) et le met à l'intérieur de sa veste. Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" Tori lève ses mains lentement. Uke appuie la bouche du pistolet dans l'abdomen de Tori (pied droit en avant d'un demi-pas). Quand Uke regarde vers le bas pour fouiller dans la poche sur le côté de la hanche droite de Tori avec sa main gauche, Tori tourne ses hanches vers la droite pour esquiver la bouche du pistolet et saisit le canon avec sa main gauche le pouce sur le dessus, et en même temps il saisit le poignet de Uke avec sa main droite. Il tire le poignet droit de Uke tout en poussant le canon du pistolet vers le bas et le remonte vers l'aisselle droite de Uke puis le désarme (en utilisant un mouvement des hanches).</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h2 style="background-color: #4F81BD; color: white; padding: 2px;">Koshi-gamae</h2>	
<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" Uke tient le pistolet contre sa hanche droite et le pointe à l'abdomen de Tori (pied gauche en avant). Tori lève ses mains lentement et Uke s'approche plus près. Quand Uke regarde vers le bas pour fouiller dans la poche sur le côté de la hanche droite de Tori avec sa main gauche (pied gauche en avant). Tori tourne les hanches vers la gauche, saisit le canon du pistolet de sa main droite pour dévier la bouche du pistolet loin de lui, saisit le bas du pistolet de sa main gauche le repoussant des deux mains vers sa droite (en utilisant un mouvement des hanches) ; tords le poignet droit de Uke vers l'extérieur forçant Uke à lâcher le pistolet. Puis Tori frappe Uke au visage avec le dessous de la crosse du pistolet en tenant le pistolet des deux mains (kiai).</p>	<p>Petite/Moyenne</p>
<h2 style="background-color: #4F81BD; color: white; padding: 2px;">Haimen-zuke</h2>	
<p>Uke suit Tori par-derrière. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" quand Tori arrive au centre. Tori lève ses mains lentement. Uke appuie le bout du pistolet contre le milieu du dos de Tori (le pied droit un demi-pas en avant). Quand Tori sent la main de Uke sur sa hanche gauche, il abaisse l'épaule droite et pivote rapidement vers sa droite avec le pied gauche pour faire face à Uke dans le but de dévier la bouche du pistolet avec l'intérieur de son coude droit, il bloque et tire contre son corps l'avant-bras droit de Uke au niveau du coude ainsi le pistolet pointe vers le haut, en déséquilibrant Uke vers l'avant-droit, il prend le canon du pistolet avec sa main gauche (pouce vers le haut) pour le contrôler et ensuite il pivote rapidement vers sa gauche, il projette Uke au sol tout en le désarmant. Tori et Uke reprennent leur position initiale.</p>	<p>Petite/Moyenne</p>

KOSHIKI-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Tori est à gauche du Shomen, Uke à droite.	Technique oubliée
Salut debout l'un vers l'autre en écartant les talons	Petite
Salut à genoux	Moyenne
Tori fait face au Shomen, fait 2 pas (shizen-hontai) puis un autre grand pas (shizen-hontai)	Moyenne
Posture Kurai-dori	Petite/moyenne
Posture Dai-no-ji	Petite/moyenne
Ukemi	Petite/moyenne
Cible de l'attaque	Moyenne
Distance	Moyenne
Interaction	Moyenne

Technique

Éléments à observer	Type d'erreurs
---------------------	----------------

Omote

Tai

<p>Tori et Uke sont à 4m l'un de l'autre. Tori fait face au Shomen. Uke avance lentement, en commençant par son pied gauche, il fait 6 pas et place son pied droit devant le pied gauche de Tori (son pied droit juste devant le pied gauche de Tori).</p> <p>Uke saisit l'arrière de la ceinture de Tori avec sa main droite et l'avant de la ceinture avec sa main gauche.</p> <p>Avec son pied gauche, Uke tente de frapper le genou droit de Tori.</p> <p>Uke recule son pied gauche et tire fortement à lui avec ses deux mains dans le but de projeter en koshi-nage.</p> <p>Tori glisse sa main gauche sous l'aisselle droite de Uke pour saisir la hanche gauche de Uke et pose sa paume droite sur la poitrine gauche de Uke.</p> <p>Tori pousse Uke en tsugi-ashi vers son coin arrière gauche, Uke recule en ayumi-ashi.</p> <p>Tori déséquilibre Uke vers l'arrière puis, pose son genou droit au sol, Uke est projeté vers le bas et fait une chute.</p> <p>Tori tourne son pied gauche vers sa gauche et prend la posture Kurai-dori.</p>	Petite/moyenne
---	----------------

Yume-no-uchi

<p>Tori revient légèrement derrière la place où il a commencé Tai et Uke retourne à la position où il a commencé Tai.</p> <p>Uke fait 6 pas pour se rapprocher de Tori (son pied droit devant le pied gauche de Tori).</p> <p>Uke tente de projeter Tori et Tori contrôle Uke comme ils l'ont fait dans Tai.</p> <p>Uke perd l'équilibre vers l'arrière et tente de rétablir sa position en reculant légèrement son pied gauche.</p> <p>Tori change la direction de son attaque, il déplace sa main gauche sur le côté droit du dos de Uke, sa main droite sur la partie supérieure du</p>	Petite/moyenne
--	----------------

<p>bras gauche de Uke et soulève le corps de Uke vers l'avant. 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 projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori. Tori au sol écarte les bras et les jambes (Dai-no-ji).</p>	
<h3>Ryoku-hi</h3>	
<p>Uke et Tori se retrouvent 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 ses 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 de la main tourné vers le bas et pouce vers le haut) par-dessus sa main gauche pour saisir la partie supérieure du coude droit de Uke. Tori tire Uke vers lui pour l'amener dans le coin avant droit. Tori fait avancer Uke en tsugi-ashi. Tori se déplace vers le coin avant droit en poussant le coude droit de Uke vers le haut. Tori contrôle la partie supérieure du bras gauche de Uke avec sa main gauche. Tori se déplace de quelques pas et déséquilibre le corps de Uke. Uke se tient 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 au sol.</p>	<p>Petite/moyenne</p>
<h3>Mizu-guruma</h3>	
<p>Uke et Tori se retrouvent 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 ses 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 main droite et place sa main gauche légèrement au-dessus du coude droit de Uke, tout en essayant de tirer Uke vers le bas en diagonale vers la droite. Suite à la réaction de Uke, Tori fait un grand pas vers l'avant avec son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke. Tori déplace son pied gauche vers le côté de Uke et tourne son corps vers la droite. Tori appuie le dos de la main droite de Uke sur le front de ce dernier et utilise sa main gauche pour ceinturer les hanches de Uke. Tori pousse Uke vers l'arrière pour le déséquilibrer. Uke est déséquilibré en arrière et tente de rétablir sa position en reculant légèrement son pied gauche. Tori change la direction de son attaque, il 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 déséquilibre le corps de Uke vers l'avant. 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 projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori. Tori au sol écarte les bras et les jambes (Dai-no-ji).</p>	<p>Petite/moyenne</p>
<h3>Mizu-nagare</h3>	
<p>Tori est à la droite du Shomen. Tori et Uke sont en shizen-hontai en diagonale à environ 5m. Ils font tous les deux quelques pas pour se rapprocher l'un de l'autre.</p>	<p>Petite/moyenne</p>

Uke place sa main droite derrière son dos du côté droit tout en levant progressivement sa main gauche, la paume tournée vers le bas. Une fois la distance atteinte, Uke fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tente de saisir le col de Tori avec quatre doigts serrés de sa main gauche.

Tori recule légèrement son pied droit.

Uke n'arrivant pas à saisir le col de Tori, perd l'équilibre vers l'avant. Tori recule rapidement son pied droit puis son pied gauche en tsugi-ashi, il saisit la main gauche de Uke avec sa main droite, pouce en haut, pour le tirer vers l'avant et il place sa main gauche sur le côté inférieur du bras de Uke pour le pousser vers le haut.

Tori place ensuite sa paume gauche sur l'intérieur du bras de Uke et le pousse vers l'extérieur.

Tori recule son pied droit et pose son genou droit sur le sol, tout en tirant Uke vers le bas et vers l'avant.

Hiki-otoshi

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

Uke avance son pied droit et tente de saisir le côté gauche de Tori avec sa main droite au niveau de la ceinture.

Tori évite l'attaque de Uke en reculant son pied gauche, puis le droit en tsugi-ashi.

Uke, ne pouvant saisir le côté gauche de Tori, perd l'équilibre vers l'avant.

Tori saisit le poignet droit de Uke par le haut avec sa main gauche, il met sa main droite sur le bras droit de Uke avec le pouce vers le haut.

Tori recule à nouveau avec son pied gauche et pose son genou gauche sur le sol, tout en tirant Uke vers l'avant avec ses deux mains.

Petite/moyenne

Ko-daore

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

Tori fait quelques pas en avant, il lève progressivement sa main droite vers l'avant, tout en faisant Te-gatana (pouce vers le haut et les quatre doigts serrés et tendus).

Tori fait un pas en avant avec son pied droit et tente de piquer Uke sur le uto (le milieu des sourcils) avec Te-gatana.

Uke tourne son corps vers sa droite et tourne son visage pour éviter l'attaque de Tori.

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

Uke fait un pas devant Tori avec son pied gauche, il glisse sa main gauche profondément dans le dos de Tori et maintient les hanches de Tori contre sa hanche gauche, en tentant de projeter Tori.

Tori répond à l'attaque de Uke en tirant son bras droit et en appuyant son avant-bras droit avec son petit doigt sur le visage de Uke pour le contrôler.

Tori place sa hanche droite à l'arrière de la hanche gauche de Uke, il place sa main gauche à l'avant de la ceinture de Uke et se déplace en diagonale vers l'arrière et vers la droite avec son pied droit en tsugi-ashi.

Tori déséquilibre Uke vers le coin arrière droit, recule son pied gauche pour placer son genou gauche près de son talon droit et tout en poussant Uke vers l'arrière avec ses deux mains.

Tori tourne son pied droit vers la droite et prend la posture Kurai-dori.

Petite/moyenne

Uchi-Kudaki

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

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

Tori fait un pas en avant du pied gauche et tente de piquer l'abdomen de Uke (suigetsu) avec Te-gatana.

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

Uke saisit le poignet de Tori avec les quatre doigts de sa main gauche tournés vers le haut en le tirant vers l'avant.

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

Tori tend son bras gauche, il tourne son poignet (son petit doigt tourné vers le haut) pour saisir les hanches de Uke par devant et met sa main droite sur le devant de la ceinture de Uke.

Tori se déplace en diagonale vers l'arrière et vers sa gauche avec son pied gauche en tsugi-ashi.

Tori pousse Uke vers son coin arrière gauche et le déséquilibre.

Tori recule son pied droit pour placer 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.

Petite/moyenne

Tani-otoshi

Tori : fait face au Shomen en shizen-hontai sur le côté droit du centre à environ 50 cm devant l'axe du kata du côté du Shomen.

Uke en shizen-hontai derrière Tori à environ 3m (le pied droit de Uke sur la même ligne que le pied gauche de Tori).

Uke se déplace vers la gauche derrière Tori jusqu'à une distance d'environ 1 pas.

Uke place son pied gauche à côté du pied gauche de Tori.

Uke pose sa main droite sur l'arrière de l'épaule droite de Tori et sa main gauche sur l'avant de l'abdomen de Tori et tente de le pousser vers l'avant.

Tori répond à l'attaque de Uke en penchant le haut de son corps vers l'avant.

Tori saisit la main droite de Uke avec sa main droite du côté de son petit doigt.

Uke fait un pas en avant avec son pied droit.

Tori lève sa main 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 tout en tirant avec sa main droite pour relever le corps de Uke.

Tori déplace son corps de pied gauche en tsugi-ashi, de quelques pas en diagonale vers l'arrière et vers sa gauche.

Tori déséquilibre 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.

Petite/moyenne

Kuruma-daore

Tori : fait face au Shomen en shizen-hontai sur le côté droit du centre à environ 50cm derrière l'axe du kata du côté du Shomen.

Uke en shizen-hontai derrière Tori à environ 3m (le pied droit de Uke sur la même ligne que le pied gauche de Tori).

Petite/moyenne

<p>Uke lève ses deux mains et tente de tourner 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 se place sur le côté droit de Uke en avançant pied gauche puis pied droit. Tori met ses deux mains sous les aisselles de Uke (pouces vers le haut) pour soulever et déséquilibrer Uke. Tori projette Uke par-dessus son corps pour prendre la posture dai-no-ji. Uke passe par-dessus le corps de Tori en diagonale, chute et se relève.</p>	
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Shikoro-dori</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre, en shizen-hontai, sur le côté gauche du 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 de Uke. Tori balaie avec sa main droite (le pouce tourné vers le haut) et saisit le poignet gauche de Uke en le tirant vers le bas et la gauche. Tori met la paume de sa main gauche sur le côté gauche de la mâchoire de Uke et la pousse en diagonale vers la droite. Uke pivote sur son pied gauche, il déplace son pied droit juste à côté de son pied gauche. Il est déséquilibré par Tori vers l'arrière. Tori déplace sa main droite et appuie sur l'épaule droite de Uke et appuie avec sa main gauche sur l'épaule gauche de Uke. Tori fait un grand pas en arrière du pied gauche pour mettre son genou gauche sur le sol. Uke chute vers l'arrière en reculant légèrement son pied droit.</p>	<p>Petite/moyenne</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Shikoro-gaeshi</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre, en shizen-hontai sur le côté droit du Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 30 cm. Uke tourne la paume de sa main gauche vers l'intérieur pour saisir le devant de la ceinture de Tori par le haut, en faisant un grand pas en arrière avec son pied droit, il tourne son corps vers sa droite. Uke tire Tori vers sa hanche gauche. Tori fait un grand pas du pied droit derrière Uke. Tori met sa main droite sur la tempe gauche de Uke et sa main gauche sur le côté droit de la mâchoire de Uke pour le tirer vers l'avant et tordre le cou de Uke. Tori place sa main droite les doigts tournés vers l'avant sur l'épaule droite de Uke et sa main gauche sur l'épaule gauche de Uke. Tori déséquilibre 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 fait tomber Uke sur le dos. Tori s'assoit avec les deux jambes tendues. Uke fait une chute, puis s'assoit avec les deux jambes tendues.</p>	<p>Petite/moyenne</p>
<h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Yu-dachi</h2>	
<p>Tori se déplace vers le centre, en shizen-hontai sur le côté gauche de Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 60 cm. Tori saisit avec ses deux mains les deux revers de la veste de Uke, puis met les revers dans sa main droite en insérant l'index de sa main droite entre les revers. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche, puis tient la partie inférieure du coude droit de Tori avec sa main gauche. Tori recule son pied droit. Uke fait un grand pas en avant avec son pied droit et il tente de saisir le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main droite pour le projeter avec Koshi-nage.</p>	<p>Petite/moyenne</p>

Tori saisit le bras droit de Uke avec sa main gauche en tenant le bras de Uke sous son aisselle gauche.
Tori recule son pied gauche pour poser son genou gauche sur le sol en tirant Uke vers l'avant avec ses deux mains.

Taki-otoshi

Tori se déplace vers le centre, en shizen-hontai sur le côté droit du Shomen, Uke faisant face à Tori à environ 60 cm.
Tori saisit avec ses deux mains les deux revers de la veste de Uke, puis met les revers dans sa main droite en insérant l'index de sa main droite entre les revers.
Uke fait un pas en avant avec son pied gauche en tenant la partie inférieure du coude droit de Tori avec sa main gauche.
Tori recule son pied droit.
Uke fait un grand pas en avant avec son pied droit et tente de saisir avec sa main droite l'arrière de la ceinture de Tori par-dessus l'épaule gauche de Tori pour le projeter avec Koshi-nage.
Tori tourne son corps vers sa gauche en tenant la hanche de Uke avec sa main gauche.
Tori pousse Uke de quelques pas vers l'arrière et vers sa gauche pour le déséquilibrer.
Uke est déséquilibré vers l'arrière et tente de rétablir son équilibre en reculant légèrement avec son pied gauche.
Tori change la direction de son attaque, il déplace sa main gauche sur le côté droit du dos de Uke, l'index de sa main droite entre les revers de la veste de Uke et soulève le corps de Uke vers l'avant. Uke fait un pas en avant avec son pied gauche.
Tori tourne son corps vers l'intérieur, il recule son pied gauche à côté de son pied droit.
Tori fait quelques petits pas en arrière.
Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori.
Tori allongé au sol écarte les bras et les jambes (Dai-no-ji).

Petite/moyenne

Ura

Mi-Kudaki

Tori revient légèrement derrière la place où il a commencé Tai et Uke retourne à la position où il a commencé Tai. Tori fait face au shomen, en shizen-hontai.
Uke avance, en commençant du pied gauche, fait 6 pas et place son pied droit devant le pied gauche de Tori.
Uke saisit l'arrière de la ceinture de Tori avec sa main droite et l'avant de la ceinture avec sa main gauche.
Uke tente de frapper le genou droit de Tori avec son pied gauche.
Uke recule son pied gauche et tire fortement avec 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 tourné vers le haut et glisse 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 en partant du pied gauche en tsugi-ashi vers la gauche et vers l'arrière.
Uke est déséquilibré vers l'arrière et tente de rétablir son équilibre en reculant légèrement son pied gauche.
Uke fait un pas en avant avec son pied gauche.
Tori change la direction de son attaque, il déplace son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke et s'allonge sur le dos sur son côté gauche.
Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori, chute et se relève.

Petite/moyenne

Kuruma-gaeshi	
<p>Tori et Uke se placent sur la ligne diagonale face à face, Tori sur le côté gauche de Shomen. Ils se rapprochent rapidement l'un de l'autre. Uke pousse avec ses deux mains les deux épaules de Tori. Tori place ses deux mains sur la partie inférieure des bras de Uke, les pouces tournés vers l'extérieur. Tori avance avec son pied gauche puis son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke et s'allonge sur le dos. Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori, chute et se relève.</p>	Petite/moyenne
Mizu-iri	
<p>Tori et Uke se placent sur la ligne diagonale face à face, Tori sur le côté gauche de Shomen, , ils se rapprochent rapidement l'un de l'autre. Uke fait un pas en avant du pied droit et pousse avec sa main droite le côté gauche de l'épaule de Tori. Tori tourne la paume de sa main gauche vers l'extérieur pour saisir le poignet droit de Uke de l'intérieur et la paume de sa main droite vers le haut (le pouce tourné vers l'intérieur) sous l'aisselle droite de Uke. Tori avance son pied gauche, puis son pied droit à l'extérieur du pied droit de Uke et s'allonge sur le dos. Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori, chute et se relève.</p>	Petite/moyenne
Ryu-setsu	
<p>Tori et Uke se placent sur la ligne diagonale face à face, Tori sur le côté droit de Shomen. Uke fait quelques pas en avant et Tori fait quelques pas plus rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre. Tori avance avec son pied droit et lève sa main droite, le dos de la main vers le haut (le bout de ses doigts vers le bas), vers les yeux de Uke. Uke penche légèrement son corps en arrière. Tori saisit le côté gauche du revers de la veste de Uke avec sa main droite et glisse sa main gauche sous l'aisselle droite de Uke. Tori avance son pied gauche puis son pied droit à l'extérieur du pied droit de Uke et s'allonge sur le dos. Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori, chute et se relève.</p>	Petite/moyenne
Saka-otoshi	
<p>Tori et Uke se placent sur la ligne diagonale face à face, Tori sur le côté gauche du Shomen. Uke fait quelques pas en avant et Tori fait quelques pas plus rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre. Uke avance son pied gauche et pique l'abdomen (suigetsu) de Tori avec sa main gauche avec Te-gatana (pouce tourné vers le haut et quatre doigts serrés et tendus). Tori fait un pas en arrière avec son pied droit et pivote sur sa gauche. Tori saisit le poignet de Uke avec sa main droite et place la paume de sa main gauche (le pouce tourné vers le haut) à l'intérieur du bras gauche de Uke. Tori garde sa position debout et tire Uke vers le bas. Uke fait une chute latérale vers l'avant.</p>	Petite/moyenne
Yuki-ore	
<p>Tori fait quelques pas vers Uke et lorsque ce dernier se relève, Tori lui tourne le dos et avance. Uke suit Tori.</p>	Petite/moyenne

<p>Uke avance son pied droit à l'extérieur du pied droit de Tori et tente de ceinturer le corps de Tori avec ses bras par-dessus les deux bras de Tori.</p> <p>Tori écarte les deux bras et tient le bras droit de Uke (sa main droite sur le haut du bras de Uke et sa main gauche sur l'avant-bras de Uke).</p> <p>Tori abaisse son corps en posant son genou droit sur le sol pour projeter Uke vers l'avant.</p>	
Iwa-nami	
<p>Uke se relève rapidement pour faire face à Tori. Tori fait un ou deux pas vers Uke.</p> <p>Tori lève ses deux mains, dos des mains tournées vers le haut, vers le visage de Uke pour appliquer un coup aveuglant aux niveaux des yeux de Uke.</p> <p>Uke penche légèrement la tête en arrière.</p> <p>Uke ramène sa tête vers l'avant, puis Tori saisit les deux revers de la veste de Uke avec ses deux mains.</p> <p>Tori déséquilibre Uke vers l'avant.</p> <p>Tori fait un pas avec son pied gauche puis son pied droit à l'extérieur du pied droit de Uke et s'allonge sur le dos.</p> <p>Uke est projeté en diagonale par-dessus le corps de Tori.</p> <p>Tori allongé au sol écarte les bras et les jambes (Dai-no-ji).</p>	<p>Petite/moyenne</p>

ITSUTSU-NO-KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Salut : Tori est à la droite des juges et Uke à la gauche.	Majeure/Technique oubliée
Déplacement : Suite à l'ouverture du kata après le salut, Uke avance en ayumi-ashi jusqu'au centre en commençant du pied gauche et se place en shizen-hontai.	Moyenne
Tori avance lentement vers Uke en ayumi-ashi en commençant du pied gauche et en soulevant lentement son avant-bras droit, la paume de sa main droite vers l'avant.	Moyenne
Tori se positionne légèrement à la droite de Uke, son petit orteil droit à côté du petit orteil droit de Uke. Son épaule droite touchant presque l'épaule de Uke.	Petite/Moyenne
Tori pose la paume de sa main droite, doigts tendus, au centre de la poitrine de Uke.	Petite/Moyenne

Technique

Éléments à observer	Type d'erreurs
Ippon-me	
Tori pousse de sa main droite Uke vers l'arrière en commençant par l'auriculaire et en alternant la poussée de l'auriculaire et du pouce..	Petite/Moyenne
Uke recule en faisant des petits pas, en commençant par le pied gauche.	Petite/Moyenne
Tori avance le pied droit, puis gauche tout en poussant la poitrine de Uke de sa main droite.	Moyenne
Tori avance le pied droit et pousse de façon continue Uke pour lui faire perdre l'équilibre et chuter.	Petite/Moyenne
Uke chute en gardant ses pieds au sol et en arquant le dos (ses pieds au sol écartés d'environ la largeur des épaules).	Moyenne

Nihon-me

Suite à Ippon-me, Tori recule son pied droit et se positionne en shizen-hontai.	Petite/Moyenne
Uke se relève en mettant son genou droit au sol, son genou gauche relevé.	Moyenne
Uke se lève, la main droite sur sa hanche en te-gatana les doigts pointant vers Tori, pouce vers le haut	Petite/Moyenne
Uke attaque avec sa main droite le centre de l'abdomen de Tori en faisant un grand pas avec son pied droit.	Moyenne
Tori recule avec son pied gauche et pivote sur sa gauche, il saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche et l'intérieur du coude de Uke avec sa main droite (le pouce vers le haut).	Petite/Moyenne
Tori tire Uke des deux mains en posant son genou gauche au sol.	Moyenne
Uke fait une chute latérale vers l'avant.	Moyenne

Sanbon-me

Tori et Uke le genou gauche au sol, écartent les bras comme un phénix, ils se penchent vers l'avant pour se relever (Les paumes des mains vers l'avant et les doigts ouverts naturellement).	Moyenne
Tori et Uke tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour se rapprocher l'un de l'autre.	Grande
Tori et Uke se font face au centre du tapis, le Shomen est à la gauche de Tori.	Moyenne
Tori et Uke croisent les bras, bras gauches au-dessus.	Moyenne
Tori et Uke soulèvent leurs bras droits et poussent vers le bas leurs bras gauches.	Moyenne
Tori et Uke tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en accélérant progressivement.	Moyenne
Tori s'allonge sur le dos (au moment où il est positionné vers le coin avant droit). Tori glisse ses deux pieds vers l'extérieur du pied droit de Uke pour le projeter au-dessus de lui vers le côté avant droit en direction du Shomen).	Moyenne
Uke fait une chute vers l'avant en passant diagonalement au-dessus du corps de Tori et se relève en shizen-hontai.	Moyenne

Yonhon-me

Tori se place en shizen-hontai à environ 7m de Uke dans la diagonale.	Petite/Moyenne
Tori recule son pied gauche et abaisse son centre de gravité en positionnant ses bras de l'avant vers l'arrière sur sa gauche.	Moyenne
Tori ramène ses deux bras vers l'avant.	Petite/Moyenne
Tori se déplace vers Uke en ayumi-ashi en accélérant progressivement.	Petite/Moyenne
Tori dépasse Uke d'environ un mètre et en levant les bras (les paumes des mains vers l'avant) et se met sur la pointe des pieds.	Petite/Moyenne
Tori (après avoir pris une profonde inspiration) tend ses bras sur les côtés (paumes tournées vers le bas) en reposant ses talons au sol.	Moyenne
Tori recule de 2-3 pas en commençant par son pied droit et place son coude droit sur la poitrine de Uke pour le déséquilibrer.	Moyenne
Uke recule lentement en accélérant progressivement.	Petite/Moyenne
Tori pose son genou gauche au sol et pousse Uke vers l'arrière.	Moyenne
Uke suite au déséquilibre fait quelques pas et chute vers l'arrière.	Petite/Moyenne

Gohon-me

Tori est à la gauche du Shomen et Uke à la droite ils sont espacés d'environ 8m.	Petite/Moyenne
Tori et Uke sont debout en shizen-hontai, puis ils avancent le pied droit en jigo-tai, les bras tendus.	Moyenne
Tori et Uke pivotent sur leur pied gauche pour se faire face.	Petite/Moyenne
Après avoir pris une bonne inspiration, Tori et Uke, en avance du pied droit, courent l'un vers l'autre en accélérant progressivement.	Moyenne
Avant le contact, Tori s'allonge au sol sur son côté gauche perpendiculairement au Shomen (en glissant son pied gauche, puis le droit vers l'extérieur du pied droit de Uke) les mains sur le bas de son abdomen.	Moyenne
Uke chute vers l'avant par-dessus Tori en direction du coin gauche du Shomen et se relève.	Moyenne



IJF KATA COMMISSION