



PAROLE DI CONCORSO

Criteri per la valutazione

FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI JUDO
HA DETTO LA COMMISSIONE
GENNAIO 2025

con Koshiki-no-kata e Itsutsu-no-kata.



ELEMENTI GENERALI

La valutazione di ogni tecnica del kata deve considerare il principio e l'opportunità dell'esecuzione: la valutazione (compresa la cerimonia di apertura e chiusura) deve essere completa.

Su invito del giudice centrale, Tori e Uke avanzano attraverso la zona di sicurezza lungo l'area di gara. Si muovono verso l'asse del kata (non valutato).

Al termine del Kata, dopo essersi inchinati reciprocamente di fronte all'area di gara, Tori e Uke voltano le spalle ai giudici, escono dal tatami da dove sono entrati e escono dal tatami (senza valutazione).

La cerimonia di apertura inizia sulla linea degli 8 o 10 metri. Nella cerimonia di apertura sono inclusi: inchino al tappeto di gara, passo del piede sinistro/destro, inchino ai giudici, inchino al partner e passo del piede sinistro/destro per la prima tecnica.

La cerimonia di chiusura inizia quando Tori e Uke terminano l'ultima tecnica e comprende il passaggio dietro la linea dei 6 metri, l'inchino al partner, l'inchino ai giudici e l'uscita (iniziando con il piede destro) verso la zona di sicurezza a 8 o 10 metri, per poi inchinarsi al tappeto di gara.

Ogni tecnica termina quando Tori rilascia la tecnica; gli errori che si verificano successivamente vengono inclusi nella tecnica successiva.

Nel Katame-no-Kata, la tecnica termina quando Tori assume la posizione kyoshi.

Ogni tecnica deve essere eseguita correttamente e valutata globalmente in base ai seguenti criteri:

- Impostare
- Rottura dell'equilibrio / Controllo
- Lancio / Conclusione
- Efficienza
- Realismo
- Fluidità

Nel Nage-no-Kata, le tecniche destra e sinistra saranno valutate in modo completo (un solo punteggio).

Per Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu tutte le armi (spada, pugnale, bastone e pistola) sono fatte di legno. Non è ammessa alcuna parte metallica. Per Kime-no-Kata la spada necessita di una "Tsuba" in materiale plastico.

La lunghezza del bastone per il Kodokan-Goshin-jutsu è di circa 3 piedi o 92 cm, ma se la lunghezza standard commerciale è di 100 cm è consentita. Il diametro è di circa 20-25 mm.

Ogni comportamento contrario allo spirito del judo comporterà la squalifica.

Se alcuni elementi risultano errati o mancanti, verranno applicate le penalità indicate di seguito.

Definizione di errore:
• Tecnica dimenticata / Errore grave Questo tipo di errore avrà un punteggio pari a zero e inoltre il punteggio finale totale della coppia sarà diviso a metà. Se più di una tecnica viene dimenticata o presenta un errore importante, il punteggio per quella tecnica sarà pari a zero ma il punteggio finale totale della coppia non sarà nuovamente diviso a metà.
Situazioni
- Tori non esegue la tecnica appropriata dopo l'attacco di Uke.
- Tori e Uke iniziano il kata dal lato sbagliato (durante la cerimonia di apertura).
- Smarrimento di qualcosa che non fa parte dell'attrezzatura (tutti gli oggetti).
- Cambiare l'ordine delle tecniche: ogni tecnica la cui sequenza viene modificata viene considerata dimenticata.
- Uke commette un errore nell'azione e Tori non si muove, Uke ricomincia.
- Uke esegue l'attacco appropriato e Tori non si muove e Uke ricomincia.
- Tori o Uke sono chiaramente persi, ad esempio; più di 5 secondi senza azione.
- Uke o Tori fa un passo avanti, torna indietro, esita e ricomincia.
- Tori e/o Uke parlano tra loro o danno indicazioni al partner.
- Uke non si muove, Tori afferra Uke ed esegue l'azione.
- La tecnica viene eseguita una sola volta per lato (Nage-No-Kata).
• Grande errore Quando l'esecuzione del principio non è corretta (vengono sottratti 5 punti e il numero massimo di croci è 1).
Situazioni
- Tori o Uke iniziano l'azione e la modificano prima della fine della loro azione completa (esitazione).
- Se Tori o Uke eseguono correttamente l'azione completa ma l'altro non applica il corretto principio di azione, attacco o tecnica.
- Una cattiva esecuzione di una tecnica che diventa una tecnica diversa (Seoi-nage : seoi-otoshi/ippon-seoi-nage; Okuri-ashi-harai: de-ashi-harai: O-goshi: ashi-guruma: Hane-goshi; ashi: hiza-guruma; O-soto-gari: O-soto-guruma).
- Contatto con il partner durante l'attacco che provoca lesioni.
- L'esecuzione del principio è scorretta o errata.
- Eseguire la tecnica due volte sullo stesso lato o invertire i lati (Nage-no-Kata).
- Posizione di partenza invertita Tori - Uke, ogni tecnica.
- Perdere il controllo, la cintura o l'arma (Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu) per ogni tecnica.
• Errore medio Quando uno o più elementi del principio non vengono applicati nel modo corretto (vengono sottratti 3 punti e il numero massimo di croci è 1).
Situazioni
- Fare un passo avanti o indietro con il piede sbagliato.
- Contatto con il partner durante l'attacco senza causare lesioni.
- Posizione di partenza (set o tecnica)
- Distanza tra Tori e Uke (non dovuta alla morfologia).
- Elemento di inchino non corretto.
- Mancanza di efficienza, realismo o fluidità.
- Perdita di protezione o benda.
- Judogi, cintura, pettorale o maglietta (donne): durante le cerimonie di apertura e chiusura.
- Se i capelli di Tori o Uke coprono il colletto: durante le cerimonie di apertura e chiusura. Durante il kata: per ogni tecnica
- Tori o Uke durante la loro presentazione cadono o si muovono fuori dall'area di gara.
• Piccolo errore Imperfezione nell'applicazione della tecnica (viene tolto 1 punto e il numero massimo di croci è 2).
• Valore di correzione Ad ogni tecnica può essere aggiunta (+) o sottratta (-) una valutazione di 0,5.

NAGE-NO-KATA

Elementi generali da osservare	Tipo di errore
Tori decide la posizione di partenza	Medio
Distanza di ingaggio. Uke inizia a tenere Tori con presa fondamentale destra/sinistra facendo un passo avanti con il piede destro/sinistro, Tori reagisce alla presa e tira Uke in avanti per sbilanciare Uke facendo un passo indietro (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake).	Medio
Distanza di ingaggio: Uke inizia a tenere Tori con presa fondamentale destra/sinistra, facendo un passo avanti con il piede destro/sinistro, Tori reagisce alla presa, Tori e Uke sono in migi/hidari shizen-tai, e Tori spinge Uke indietro per sbilanciare Uke che fa un passo avanti con Ayumi-ashi. (Tomoe-nage)	
Passi Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Piccolo/Medio
Tori e Uke nella zona centrale, a tre passi di distanza (circa 1,8 m), colpo alla sommità della testa di Tori da parte di Uke (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma)	Piccola/Media (Media se il colpo di Uke alla testa è laterale)
Tori e Uke nell'area centrale, distanza di ingaggio. Uke inizia a tenere Tori con presa fondamentale destra/sinistra, Tori reagisce alla presa e spinge Uke lateralmente per sbilanciare Uke. Tori e Uke si spostano lateralmente (Okuri-ashi-harai)	Piccolo/Medio
Tori e Uke nell'area centrale, distanza di ingaggio, passo avanti per stare in piedi e Uke inizia a tenere Tori in migi/hidari shizentai; Uke e Tori con presa fondamentale (Uchi-mata)	Piccolo/Medio (errore medio di passo indietro)
Tori e Uke sono al lato di Uke, a circa 1 m dal centro, distanza di ingaggio, fanno un passo avanti per alzarsi e Uke inizia a tenere Tori in migi/hidari shizentai; Uke e Tori con presa fondamentale (Tomoe-nage).	Piccolo/Medio (errore medio di passo indietro)
Tori e Uke a un passo di distanza, presa migi/hidari jigotai (Sumi-gaeshi, Uki-waza);	Piccolo/Medio
Direzione dell'esecuzione della tecnica e caduta (in Tomoe-nage e Sumi-gaeshi Uke avanza con il piede destro/sinistro per la caduta e si rialza in shizen-hon-tai dopo la caduta; in Yoko-guruma e Uki-waza si rialza in shizen-hon-tai dopo la caduta; in Ura-nage non si rialza, in Yoko-gake cade con il corpo e le gambe distese)	Piccolo/Medio

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
Uki-otoshi	
Uke afferra la presa, Tori non alza le braccia mentre fa un passo indietro in tsugi-ashi; durante il terzo passo in un'ampia falcata, Tori tira verso il basso per proiettare Uke	Piccolo
Quando Uke viene lanciato, non salta Tori	Medio
termina la tecnica guardando in avanti Posizione	Medio
del ginocchio di Tori (leggermente all'interno)	Piccolo
Seoi-nage	
Uke attacca con due passi avanti (piede sinistro-destro/ piede destro-sinistro)	Medio
Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti e lo carica sulla sua spalla destra/sinistra per lanciarlo	Medio
Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati, talloni sollevati a causa di Kuzushi (palmo sinistro/destro sull'anca sinistra/destra di Tori)	Medio
Kata-guruma	
Tori cambia la presa sulla manica durante il secondo passo. Il terzo passo di Tori è più grande	Piccolo/Medio
Uke si difende irrigidendo il corpo Tori si	Medio
sposta nella posizione di sollevamento (spostando la gamba esterna) senza afferrare i pantaloni di Uke	Piccolo
Uki-goshi	
Uke attacca con due passi avanti (piede sinistro-destro/ piede destro-sinistro)	Medio
Tori interviene per contrastare l'attacco e lancia Uke in diagonale (Uke non si difende)	Piccolo/Medio
Harai-goshi	
Tori cambia la presa sul bavero sulla scapola sinistra/destra di Uke attraverso l'ascella sinistra/destra durante il secondo passo	Medio
Tori si posiziona per tsukuri/kuzushi sul terzo passo Difesa di Uke:	Medio
entrambi i piedi quasi allineati, talloni sollevati a causa di Kuzushi Medio	
Tori spazza con una gamba tesa	Piccolo/Medio
Tsurikomi-goshi	
Nel terzo passo Tori muove il piede destro/sinistro davanti al piede destro/sinistro di Uke per tirare Uke in avanti	Piccolo
Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati, inclinando indietro la parte superiore del corpo senza sollevare i talloni.	Medio
Tori sbilancia Uke in avanti, si ritira immediatamente con il piede sinistro/destro, ruota e passa molto in basso con i fianchi premuti contro le cosce di Uke, solleva i talloni solo quando viene sbilanciato da Tori.	Piccolo/Medio
Okuri-ashi-harai	
Tori deve cambiare il ritmo nel secondo e nel terzo passo e applicare il kuzushi.	Piccolo/Medio
Tori esegue uno spazzamento orizzontale e lancia Uke nella direzione in cui si sta muovendo, senza sollevare il corpo di Uke.	Piccolo/Medio
Sasae-tsurikomi-ashi	
Dopo il secondo passo, Tori deve muoversi in diagonale all'indietro	Medio
Tori proietta Uke al terzo passo ruotando sul piede destro/sinistro (non deve fare un passo avanti)	Medio

Uchi-mata	
Tori gira Uke con un ampio movimento circolare (le sue braccia tirano orizzontalmente)	Medio
Durante la terza rotazione, Tori spazza la gamba avanzata di Uke verso l'alto e verso l'esterno.	Medio
Tomoe-nage	
Tori avanza con Ayumi-ashi che rompe l'equilibrio di Uke all'indietro Piccolo	
Uke resiste al terzo passo spingendo indietro e facendo un passo avanti (entrambi piccoli piedi allineati)	
Quando Uke inizia a spingere indietro, Tori cambia presa, fa un passo avanti con il piede sinistro/destro all'interno dei piedi di Uke, abbassando il corpo e sollevandolo in avanti e verso l'alto per rompere l'equilibrio di Uke.	Medio
Tori mette il piede destro/sinistro sullo stomaco di Uke nello stesso momento in cui Uke allinea i piedi (i talloni di Uke sono sollevati). Tori lancia Uke sopra la sua testa	Piccolo
Ura-nage	
Uke attacca con due passi avanti (piede sinistro-destro/ piede destro-sinistro)	Medio
Tori evita il colpo di Uke durante il secondo passo, avanzando molto in basso, piede sinistro-destro/destro-sinistro (non deve saltare con entrambi i piedi contemporaneamente), il braccio sinistro/destro attorno alla vita di Uke per attirarlo verso di sé e il palmo della mano destra/sinistra sul basso addome.	Medio
Tori lancia Uke sopra la spalla sinistra/destra e finisce con entrambe le spalle sul materassino	Medio
Sumi-gaeshi	
Tori sbilancia Uke sollevando il braccio destro/sinistro mentre fa un passo indietro nella posizione jigo tai	Piccolo/Medio
Uke: per mantenere l'equilibrio, porta il piede destro/sinistro in avanti parallelamente in posizione difensiva (jigotai)	Piccolo/Medio
Tori (piede destro/sinistro tra i piedi di Uke) rompe nuovamente l'equilibrio di Uke in avanti prima di scagliarlo sopra la testa.	Medio
Yoko-gake	
Tori sbilancia Uke inclinandolo verso l'angolo anteriore destro/sinistro durante il terzo passo (mezzo passo) per proiettarlo lateralmente	Medio
Tori fa lentamente un passo indietro con il piede destro/sinistro; non appena è accanto all'altro piede, spinge immediatamente la caviglia di Uke con il piede sinistro/destro, afferrando la manica destra/sinistra di Uke con la mano sinistra/destra mentre lancia il corpo di Uke accanto a sé.	Medio
Yoko-guruma	
Uke attacca con due passi avanti (piede sinistro-destro/ piede destro-sinistro)	Medio
Tori tenta di eseguire l'Ura-nage.	Medio
Uke si difende piegandosi in avanti.	Medio
Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti e fa scivolare la sua gamba destra/sinistra in profondità tra le gambe di Uke.	Medio
Tori si sdraia sul lato sinistro/destro per proiettare Uke in diagonale.	Medio
Uki-waza	
Tori sbilancia Uke sollevando il braccio destro/sinistro mentre fa un passo indietro nella posizione jigotai	Piccolo/Medio
Per mantenere l'equilibrio, Uke porta in avanti il piede destro/sinistro (jigotai).	Piccolo/Medio
Tori rompe l'equilibrio di Uke in diagonale in avanti e si sdraia su un fianco per proiettare Uke in diagonale.	Medio

KATAME-NO-KATA

Elementi generali da osservare	Tipo di errore
Uke decide la posizione di partenza	Medio
Movimento: all'inizio Uke fa un passo avanti; alla fine Tori fa due passi indietro e poi Uke fa un passo indietro. Inchino.	Medio
Distanza e posizione: Osae-komi-waza Partendo dal kyoshi, prima di eseguire il Kesa-gatame, Uke si sdraia sulla schiena sul materassino. Tori si alza e cambia posizione, portandosi di lato a Uke, toma (= due passi e mezzo in movimento (Shikko). distanza, circa 1,2 m) e si siede in kyoshi, chikama (= distanza di mezzo passo, circa 30 cm); dopo la tecnica Tori si sposta in chikama, kyoshi, quindi Tori si sposta di nuovo in avanti per Kata-gatame; dopo questa tecnica si sposta in chikama, kyoshi, quindi in toma e si siede in kyoshi. Prima di eseguire Kami-shiho-gatame Tori si alza e cambia posizione per andare verso la testa di Uke, sedendosi in kyoshi a toma (= due passi e mezza distanza), chikama in kyoshi; dopo la tecnica, chikama, kyoshi e poi si sposta di nuovo verso toma in kyoshi. Prima di Yoko-shiho-gatame Tori si alza e cambia posizione di nuovo verso il lato di Uke, toma, kyoshi, chikama; dopo la tecnica, kyoshi e si sposta di nuovo verso toma in kyoshi. Prima di eseguire Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori si alza e cambia di nuovo posizione verso la testa di Uke, si sposta da toma, kyoshi, chikama, kyoshi, quindi fa un passo leggermente in avanti e poi verso la spalla di Uke in posizione; dopo la tecnica si sposta di un piccolo passo verso la testa di Uke e un altro piccolo passo verso chikama; kyoshi e si sposta di nuovo verso toma sedendosi in kyoshi alla fine della prima serie. Tori e Uke si siedono entrambi in kyoshi e sistemano il loro judogi. Shime-waza Prima di eseguire il Kata-juji-jime Uke si sdraia e Tori si alza e cambia posizione al fianco di Uke, kyoshi, passando da toma a chikama in kyoshi. Tori si sposta in posizione seduta a cavalcioni di Uke ed esegue lo strangolamento, poi Tori esce dalla posizione in chikama, kyoshi, poi esce in toma e si siede in kyoshi. Uke si siede e Tori cammina verso la sua posizione dietro Uke, toma kyoshi. Prima di eseguire Hadaka-jime Tori in kyoshi si sposta da toma a chikama, kyoshi; dopo la tecnica si sposta di nuovo verso chikama, kyoshi, quindi si sposta verso l'interno ed esegue lo strangolamento Okuri-eri-jime. Di nuovo verso chikama, kyoshi, prima di tornare verso l'interno per l'ultimo strangolamento da dietro, Kataha-jime. Tori si sposta quindi verso chikama, kyoshi, quindi verso toma seduto in kyoshi. Prima di eseguire Gyaku-juji-jime Uke si sdraia e Tori si alza e cambia posizione tornando al lato di Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Si avvicina e si siede di nuovo a cavalcioni di Uke ed esegue lo strangolamento; in seguito Tori si sposta in chikama, kyoshi, poi torna in toma, kyoshi alla fine del secondo set. Poi si alza e torna alla sua posizione originale e si siede in kyoshi. Entrambi sistemano i loro judogi.	Piccolo/Medio Tori o Uke sollevano il ginocchio. (Viene valutata come Media se il numero di passi è corretto ma la distanza non lo è, oppure se Tori non torna in chikama alla fine di ogni tecnica).

Kansetsu-waza Prima di eseguire Ude-garami Uke si sdraia e Tori si alza e cambia posizione al fianco di Uke, si sposta da toma, kyoshi a chikama, kyoshi e poi esegue la tecnica; in seguito torna a chikama, kyoshi prima di spostarsi di nuovo e mostrare Ude-hishigi-juji-gatame, poi chikama, kyoshi e poi di nuovo dentro e mostrare Ude-hishigi-ude-gatame. Torna a chikama, kyoshi, spostandosi verso toma e si siede in kyoshi. Prima di eseguire Ude-hishigi-hiza-gatame, sia Tori che Uke siedono in kyoshi a toma, Tori avanza di due passi a chikama e siede in kyoshi; entrambi si muovono leggermente in avanti per afferrarsi a vicenda in una presa destra. Dopo la tecnica sia Tori che Uke sono in kyoshi e poi si alzano in piedi. Prima di eseguire Ashi-garami Tori e Uke si mettono alla distanza di presa, migi shizentai, Tori tenta Tomoe-nage ma Uke si fa avanti per difendersi e cerca di tirare su Tori. Tori esegue una leva alle gambe. Dopo la tecnica sia Tori che Uke si fronteggiano in kyoshi, chikama. Alla conclusione, Tori arretra di due passi in toma e si siede in kyoshi, Uke arretra di un passo e si siede anche lui in kyoshi. Si sistemano i judogi, si alzano, fanno un passo indietro per chiudere il kata e si inchinano.	
Tori si avvicina di mezzo passo prima di eseguire una tecnica	Piccolo
Tori in kyoshi assume una posizione sbagliata rispetto al corpo di Uke prima di iniziare una tecnica	Piccolo/Medio
Tori in chikama rompe la sua posizione facendo mezzo passo avanti o indietro	Piccolo/Medio

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
Osae-komi-waza	
Modalità di esecuzione di ogni tecnica: Kesa-gatame: presa del braccio destro, controllo della spalla sinistra sotto l'ascella sinistra, ecc. Kata-gatame: spingere il gomito destro di uke verso l'orecchio destro di uke, ecc. Kami-shiho-gatame: approccio normale più approccio inginocchiato, con le mani, ecc. Yoko-shiho-gatame: movimento del braccio, ginocchio contro l'ascella di Uke, presa della cintura (mano sinistra-destra), parata con il ginocchio destro, ecc. Kuzure-kami-shiho-gatame: approccio normale più un passo avanti in diagonale, presa del braccio, posizionamento del braccio destro di Uke sulla coscia destra di Tori, ecc.	Piccolo/Medio
Durante ogni tecnica Uke deve dimostrare tre tentativi di fuga.	Grande
Per ogni tentativo di fuga, Tori mostra le rispettive reazioni, che devono essere connesse e logiche.	Medio
Shime-waza	
Modalità di esecuzione di ogni tecnica: Kata-juji-jime: ginocchia vicino alle ascelle di Uke, mani, Tori blocca e controlla il corpo di Uke con le gambe. Hadaka-jime: entrambe le braccia contemporaneamente, ecc. Okuri-eri-jime: mano sinistra-destra-sinistra, ecc. Kataha-jime: mani, palmo e braccio sinistro, si gira verso destra e strangola muovendo la gamba destra all'indietro e di lato. Gyaku-juji-jime: ginocchia vicino alle ascelle, alle mani, ecc. di Uke. Tori blocca e controlla il corpo di Uke con le gambe.	Piccolo/Medio
Durante ogni tecnica Uke dovrà dimostrare un singolo tentativo di fuga e Tori continuerà a strangolarlo o a strangolarlo. Kata-juji-jime: Uke cerca di liberarsi spingendo entrambe le braccia di Tori con entrambe le mani. Tori continua con lo strangolamento muovendo la testa in avanti verso il tappeto. Hadaka-jime: Uke cerca di liberarsi tirando verso il basso con entrambe le mani il braccio superiore di Tori. Tori continua lo strangolamento muovendosi all'indietro e controllando Uke. Okuri-eri-jime: Uke cerca di liberarsi tirando verso il basso con entrambe le mani il braccio superiore di Tori. Tori continua lo strangolamento muovendosi all'indietro leggermente sostenendo il corpo di Uke con il ginocchio destro e controllando Uke. Kataha-jime: Uke cerca di liberarsi prendendogli il polso sinistro con la mano destra e tirando verso il basso. Tori continua lo strangolamento. Gyaku-juji-jime: Uke cerca di liberarsi spingendo con la mano sinistra e tirando verso il basso con la mano destra. Tori continua lo strangolamento e rotola sul fianco incrociando i piedi.	Medio
Kansetsu-waza	
Modalità di esecuzione di ogni tecnica: Ude-garami: Tori muove il braccio destro di Uke e si avvicina, Uke attacca cercando di afferrare il colletto destro di Tori con la mano sinistra. Ude-hishigi-juji-gatame: mentre Tori si avvicina, Uke cerca di allungare la mano destra per afferrare il colletto sinistro di Tori; Tori blocca il braccio contro il petto afferrando prima il polso destro di Uke con la mano destra e poi con la sinistra sotto, il piede destro sotto l'ascella di Uke e gli gira intorno alla testa con il piede sinistro; afferra e trattiene il braccio di Uke con le cosce e gli stringe le ginocchia, si sdraia e solleva i fianchi. Ude-hishigi-ude-gatame: Mentre Tori si avvicina (dopo aver mosso il braccio destro di Uke), Uke tenta di allungare la mano sinistra per afferrare il colletto destro di Tori; Tori esegue una presa al braccio, bloccando il polso sinistro di Uke con il lato destro del collo e la spalla destra, mano destra-sinistra sul gomito, controllo del corpo di Uke con il ginocchio destro.	Piccolo/Medio

Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori appoggia il palmo sinistro sul gomito destro di Uke e intrappola il polso di Uke sotto l'ascella sinistra, appoggia il piede destro sulla zona inguinale di Uke, si sdraia sul fianco destro, con il piede sinistro girato verso l'interno sul lato destro di Uke, mentre controlla Uke con la punta del piede; Tori spinge con la parte interna del ginocchio sinistro sulla mano sinistra ed esegue la leva al braccio. Ashi-garami: Tori tenta di eseguire Tomoe-nage, Uke si difende muovendosi in avanti con il piede destro e tirando su il corpo di Tori. Tori spinge l'interno del ginocchio sinistro di Uke con il piede destro e circonda il ginocchio destro di Uke con la gamba sinistra ed esegue una leva alla gamba.	
Durante ogni tecnica Uke dovrà dimostrare un singolo tentativo di liberazione e Tori dovrà continuare la presa al braccio o alla gamba. Ude-garami: Uke cerca di liberarsi sollevando la spalla sinistra e la schiena. Tori continua la presa al braccio. Ude-hishigi-juji-gatame: Uke cerca di liberarsi sollevando la schiena e tirando il braccio mentre si gira a sinistra. Tori continua la presa al braccio. Ude-hishigi-ude-gatame: Uke cerca di liberarsi tirando il braccio verso il basso./ Tori continua la presa sul braccio. Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke cerca di liberarsi spingendo il braccio in avanti./ Tori continua la presa al braccio. Ashi-garami: Uke cerca di scappare girando a sinistra. Tori continua la presa alla gamba.	Medio

KIME-NO-KATA

Elementi generali da osservare	Tipo di errore
Tori decide la posizione di partenza e Uke prende la giusta distanza.	Medio
Modo corretto di posizionare e raccogliere le armi	Medio
Distanza dell'attacco	Piccolo/Medio
Idori: Durante l'attacco, i piedi devono essere in punta di piedi, tranne che per Ryote-dori	Medio
Spostamento di Tori durante l'esecuzione di una leva al braccio: piede destro - piede sinistro - piede destro/piede sinistro - piede destro - piede sinistro	Medio
Armi uso generale	Medio
Armi utilizzate in ogni tecnica	Piccolo/Medio
Direzione durante l'esecuzione di una tecnica	Medio
Tori guarda dritto davanti a sé quando esegue una presa al braccio	Piccolo
Kiai	Piccolo (se non necessario), Medio (se assente)
Invio (toccando due volte)	Piccolo

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
-----------------------	----------------

Modo corretto di posizionare e raccogliere le armi

Pugnale all'interno, spada all'esterno, con il tagliente rivolto verso l'alto e rivolto in diagonale verso il basso, lato destro. Prima dell'inchino tra Tori e Uke (all'inizio e alla fine del Kata), Uke appoggia le sue armi sul tappeto alla sua destra (prima la spada, poi il pugnale), parallelamente alla sua gamba con il filo tagliente rivolto verso di lui (l'impugnatura del pugnale è in linea con la guardia della spada). Uke quindi raccoglie le sue armi (prima il pugnale, poi la spada) e si alza, si gira e cammina per circa 1,8 m (su un tappetino di 10x10 m), si siede e tiene le armi verticalmente davanti a sé, quindi le adagia sul tappetino, parallelamente alla linea del tatami. Il pugnale dovrebbe essere rivolto verso l'interno, con entrambi i lati taglienti rivolti verso l'uomo e entrambe le impugnature verso lo shomen. Alla fine del kata, Uke raccoglie le armi (prima il pugnale, poi la spada) e le porta sul lato destro.	Piccolo/Medio
--	---------------

Idori

Ryote-dori

Distanza: prima circa 90 cm, poi Tori e Uke avanzano fino alla distanza hiza-zume (due pugni) facendo scivolare le ginocchia. Uke: afferra i polsi di Tori senza posarsi sulle punte (kiai). Tori: si alza sulle punte, unisce entrambe le ginocchia e colpisce Uke al plesso solare (kiai), poi con il ginocchio destro a terra sul materassino e il ginocchio sinistro sollevato, afferra il polso sinistro di Uke e si gira verso sinistra, tirando il braccio sinistro in avanti in diagonale e intrappolandolo sotto l'ascella destra. Mentre tira, si applica pressione al gomito nella presa al braccio Ude-hishigi-waki-gatame.	Piccolo/Medio
--	---------------

Uke deve rimanere in ginocchio e toccare due volte la gamba di Tori per indicare la sottomissione.	
Tsukkake	
Distanza: hiza-zume. Uke: si alza sulle punte e tenta di colpire con il pugno destro invertito il plesso solare di Tori (kiai). Tori: si alza rapidamente sulle punte e ruota di 90° verso destra sul ginocchio sinistro, con il ginocchio destro sollevato, devia l'affondo con la mano sinistra, tira in avanti per far perdere l'equilibrio a Uke e gli fa un atemi con il pugno destro rovesciato tra le sopracciglia (kiai). Tori: afferra il polso destro di Uke, tirandolo verso il fianco destro e tenendolo contro la coscia, allunga la mano intorno al collo di Uke per afferrare il colletto destro con la mano sinistra. Si muove in avanti di due passi in diagonale e applica una presa al braccio Ude-hishigi-hara-gatame e controlla il collo di Uke. Uke deve rimanere in ginocchio e toccare due volte il materassino per indicare la sottomissione.	Piccolo/Medio
Suri-età	
Distanza: hiza-zume. Uke: si alza sulle punte e tenta di colpire con il palmo della mano destra aperta, con le dita estese e unite, la fronte di Tori (kiai). Tori: si alza rapidamente sulle punte, con la mano destra si difende e poi afferra il polso di Uke, la sua mano sinistra è invertita sotto l'ascella di Uke, colpisce Uke al plesso solare (kiai). Tori poi ruota per girarsi torcendo il braccio di Uke e costringendo Uke a faccia in giù sul tappeto. Spinge il braccio di Uke in avanti (palmo della mano verso il basso), fa due passi avanti sulle ginocchia (sinistra/destra) e appoggia il ginocchio sinistro sul retro del gomito di Uke per applicare ude-hishigi-hiza-gatame tirando su la mano. Uke: tocca due volte il tappetino per indicare la sottomissione.	Piccolo/Medio
Yoko-uchi	
Distanza: hiza-zume. Uke: si alza sulle punte e tenta di colpire la tempia sinistra di Tori con il pugno destro (kiai). Tori: si alza rapidamente in punta di piedi, evita il colpo chinandosi sotto il braccio destro di Uke, alza il braccio destro, fa un passo in avanti sul piede destro controllando Uke come nel Kata-gatame. Tori: preme contro la schiena di Uke con la mano sinistra e spinge Uke indietro e sulla schiena, facendo un passo avanti sul piede sinistro. Preme il gomito destro di Uke verso il suo viso (ginocchio destro sul tappetino, ginocchio sinistro in alto), colpisce Uke nel plesso solare con il gomito (mano aperta) (kiai). Uke: dopo la tecnica, si siede in toma (circa 1,2 m) di fronte a Tori prima di alzarsi e camminare sul lato destro di Tori per sedersi un passo più indietro rispetto a Tori.	Piccolo/Medio
Ushiro-dori	
Distanza: prima un passo dietro Tori e Uke si sposta in avanti fino a circa 20 cm dietro Tori, facendo scivolare le ginocchia. Uke: si alza in punta di piedi, fa un passo avanti con il piede destro e afferra attorno alla parte superiore delle braccia di Tori (kiai). Tori: reagisce alzando le braccia dai fianchi verso l'esterno per rompere la presa e salire sulle punte, afferra la manica sinistra di Uke con la mano destra e più in alto con la mano sinistra, fa scivolare la gamba destra all'indietro (con le punte sollevate) tra le gambe di Uke, rotola verso sinistra come se stesse eseguendo un Makikomi. Tori: mentre controlla Uke come in Ushiro-kesa-gatame, colpisce Uke all'inguine con il pugno sinistro (kiai). Uke: si mette in ginocchio e torna nella posizione seduta dietro Tori a una distanza di un passo. Poi si alza e cammina verso destra attorno a Tori e si siede in toma (circa 1,2 m) di fronte a Tori.	Piccolo/Medio

Tsukkomi

Uke raccoglie il pugnale (mano destra in alto, mano sinistra in basso) e ne infila la lama all'interno della giacca, poi torna indietro e si siede di fronte a Tori.

Distanza di circa 90 cm, prima Uke si sposta in avanti di circa 45 cm mentre Tori fa scivolare le ginocchia.

Uke: estrae il pugnale salendo sulla punta dei piedi, il piede sinistro avanza e tenta di pugnalare Tori allo stomaco (kiai).

Tori: si alza rapidamente sulle punte e ruota di 90° verso destra sul ginocchio sinistro, con il ginocchio destro sollevato, devia l'affondo con la mano sinistra, tira per rompere l'equilibrio di Uke in avanti e fa un atemi con il pugno destro invertito tra le sopracciglia di Uke (kiai), afferra il polso destro di Uke, tirandolo verso il fianco destro e tenendo il polso contro la coscia.

Raggiunge il collo di Uke per afferrare il bavero destro con la mano sinistra. Si muove in avanti di due passi in diagonale e applica una presa al braccio Ude-hishigi-hara-gatame e controlla il collo di Uke.

Uke deve rimanere in ginocchio e toccare due volte il materassino per indicare la sottomissione. Ritornato in posizione seduta, Uke ripone il pugnale all'interno della giacca.

Piccolo/Medio

Kiri-komi

Distanza: circa 45 cm.

Uke: estrae il pugnale dall'interno della giacca e lo trasferisce alla cintura sul lato sinistro come una spada corta. Rialzandosi sulle punte, piede destro in avanti, estrae la spada corta e tenta di tagliare la parte superiore della fronte di Tori (chierico).

Tori: alzandosi sulle punte, afferra il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il taglio, ruota sul ginocchio sinistro e solleva il ginocchio destro, e tira in avanti in diagonale per rompere l'equilibrio di Uke. Intrappola il braccio di Uke sotto l'ascella e applica Ude-hishigi-waki-gatame.

Uke: dovrebbe rimanere in ginocchio e toccare due volte la gamba di Tori per indicare la sottomissione.

Uke è seduto in toma a circa 1,2 m di fronte a Tori.

Uke estrae la spada corta dalla cintura e la ripone nella giacca trasformandola in un pugnale.

Piccolo/Medio

Yoko-tsuki

Uke si alza, si avvicina al lato destro di Tori e si siede accanto a lui, poi si sposta leggermente in avanti facendo scivolare le ginocchia.

Distanza circa 20 cm. di lato.

Uke: estrae il pugnale, si gira, si alza sulle punte, fa un passo avanti sul piede sinistro e cerca di pugnalare Tori al fianco destro, tagliando verso l'alto (kiai).

Tori: si alza rapidamente sulle punte e ruota di 180° verso destra sul ginocchio sinistro, con il ginocchio destro sollevato, devia l'affondo con la mano sinistra, tira per rompere l'equilibrio di Uke in avanti e fa un atemi con il pugno destro invertito tra le sopracciglia di Uke (kiai). Afferra il polso destro di Uke, tirandolo verso il fianco destro e tenendo il polso contro la coscia, allunga la mano intorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la mano sinistra. Si muove in avanti di due passi in diagonale e applica una presa al braccio Ude-hishigi-hara-gatame e controlla il collo di Uke allo stesso tempo.

Uke: deve rimanere in ginocchio e dare due colpetti sul tappeto per indicare la sottomissione. Entrambi tornano seduti uno accanto all'altro.

Mentre torna in posizione seduta, Uke ripone il pugnale nella giacca, si alza, torna indietro e si siede in toma a circa 1,2 m di fronte a Tori.

Uke rimette il pugnale sul materassino nella sua posizione originale, seduto in seiza.

Piccolo/Medio

Tachiai

Ryote-dori

Distanza di Uke: 1 passo (circa 40 cm).
 Uke: afferra i polsi di Tori e avanza con il piede destro (mezzo passo) (kiai).
 Tori: tira le braccia indietro e in fuori, facendo perdere l'equilibrio a Uke in avanti, e gli dà un calcio all'inguine (kiai) riportando immediatamente il piede a terra.
 Tori: tira il braccio sinistro di Uke in diagonale e applica Ude-hishigi-waki-gatame in posizione eretta.
 Uke dovrebbe toccare due volte la gamba di Tori per indicare la sottomissione.
 Tori e Uke tornano alla posizione di partenza, Uke si trova di fronte a Tori nel toma a circa 1,2 m di distanza.

Piccolo/Medio

Sode-tori

Uke cammina attorno a Tori sul suo lato destro (mentre Tori fa un passo indietro) e si piazza dietro di lui sulla sua sinistra. Afferra la manica sinistra di Tori, prima con la mano sinistra e poi con la mano destra, e costringe Tori a camminare in avanti con il piede destro-sinistro-destro.

Al terzo passo Tori si sposta verso destra per far perdere l'equilibrio a Uke in quella direzione. Tori colpisce Uke sul ginocchio destro con il mignolo del piede sinistro, (kiai), ruota di 180° verso sinistra, afferra la manica destra di Uke (all'interno del gomito) e il colletto sinistro e proietta Uke con O-soto-gari.

Piccolo/Medio

Tsukkake

Tori e Uke si pongono uno di fronte all'altro, a una distanza di tre passi (circa 1,8 m).
 Uke: fa un passo avanti con il piede sinistro, la guardia sinistra finge un colpo, poi si lancia in avanti con il piede destro e tenta di colpire Tori in faccia con il pugno destro rovesciato tra le sopracciglia di Tori (uto) (kiai).
 Tori: ruotando sul piede sinistro, gira di 90° verso destra in tai-sabaki per evitare il colpo, afferra l'avambraccio destro di Uke vicino al polso dall'alto e lo tira in avanti e verso il basso per sbilanciare Uke verso il suo fronte. Quando Uke tira indietro e si raddrizza, Tori si mette dietro Uke con il piede destro e poi con il piede sinistro, mette il braccio destro attorno alla gola di Uke e lo tira indietro.
 Mette le mani sulla spalla sinistra di Uke come in Hadaka-jime, fa un passo indietro con il piede sinistro e applica lo strangolamento.
 Uke: si difende tirando verso il basso il braccio destro superiore di Tori e si sottomette toccando il tappetino due volte con il piede destro.

Piccolo/Medio

Tsuki-età

Tori e Uke si pongono uno di fronte all'altro, a circa un passo di distanza.
 Uke: avanza con il piede destro e tenta un montante al mento di Tori (kiai).

Tori: si piega all'indietro per evitare il colpo, afferra il polso di Uke con entrambe le mani, lo tira verso l'alto e in diagonale in avanti.
 Tori: intrappola il braccio di Uke sotto l'ascella e applica Ude-hishigi-waki-gatame in posizione eretta.

Uke: non dovrebbe piegarsi troppo. Dovrebbe toccare la gamba di Tori due volte per indicare la sottomissione.

Piccolo/Medio

Suri-età

Tori e Uke si pongono uno di fronte all'altro, a circa un passo di distanza.
 Uke: avanza con il piede destro e tenta di colpire la fronte di Tori con il palmo della mano destra aperta, con le dita estese e tenute insieme (chierico).
 Tori: si inclina all'indietro e para il colpo al gomito con l'avambraccio sinistro, contemporaneamente colpisce Uke allo stomaco con il pugno destro rovesciato (kiai). Immediatamente lo proietta con Uki-goshi sinistro.

Piccolo/Medio

Yoko-uchi

Tori e Uke si mettono uno di fronte all'altro, a circa 1 passo di distanza.

Uke: fa un passo avanti con il piede destro e tenta di colpire Tori sulla tempia sinistra con il pugno destro (kiai).

Tori: avanzando con il piede sinistro, si abbassa sotto il pugno e allo stesso tempo mette la mano destra sul petto sinistro di Uke per spingere Uke leggermente indietro. Afferra il colletto sinistro di Uke con la mano destra e fa un passo dietro a Uke prima con il piede destro e poi con il sinistro. Raggiunge il collo di Uke con la mano sinistra e afferra il suo bavero destro. Tori preme la fronte sulla parte posteriore della testa di Uke e fa un passo indietro con il piede sinistro e abbassa i fianchi, applicando Okuri-eri-jime.

Uke: si difende tirando verso il basso il braccio sinistro di Tori con entrambe le mani e si sottomette colpendo il tappeto due volte con il piede destro.

Piccolo/Medio

Ke-età

Distanza: un passo.

Uke: fa un piccolo passo avanti con il piede sinistro e tenta di colpire Tori all'inguine (kiai).

Tori: fa un passo indietro con il piede destro che ruota di 90° in Tai-sabaki verso destra, con la mano sinistra afferra la caviglia di Uke e poi con la mano destra tira il piede di Uke verso sinistra, ruota i fianchi verso sinistra e colpisce Uke all'inguine (kiai).

Tori e Uke si fronteggiano alla distanza di toma (circa 1,2 m).

Piccolo/Medio

Ushiro-dori

Uke: si sposta sul lato destro di Tori e si ferma direttamente dietro di lui a circa 90 cm di distanza. Nel frattempo Tori fa un passo indietro.

Tori: avanza di tre passi, sinistro-destra-sinistra, Uke segue Tori ma, durante il terzo passo, cambia e avanza con il piede destro che afferra la parte superiore delle braccia di Tori.

Tori: muove immediatamente i gomiti verso l'esterno e afferra la manica destra superiore di Uke con entrambe le mani. Quindi proietta Uke con Seoi-nage.

Tori: ginocchio destro giù, ginocchio sinistro su, colpisce Uke tra gli occhi con Te-gatana (kiai).

Tori ritorna alla posizione originale, Uke alla posizione toma (circa 1,2 m).

Piccolo/Medio

Tsukkomi

Uke raccoglie il pugnale (mano destra in alto, mano sinistra sotto): il tagliente verso l'alto è sistemato all'interno della giacca. Ritorna in posizione.

Distanza: circa 90 cm.

Uke: estrae il pugnale, avanza con il piede sinistro e tenta di pugnalare Tori al plesso solare (kiai).

Tori: gira rapidamente a destra di 90° in Tai-sabaki e devia l'affondo con la mano sinistra, tira per rompere l'equilibrio di Uke in avanti e fa atemi con il pugno destro invertito tra gli occhi (kiai), afferra il polso destro di Uke, lo tira verso il suo fianco destro. Tenendo il polso contro la sua coscia, allunga la mano intorno al collo di Uke per afferrare il colletto destro con la mano sinistra. Si muove in avanti di due passi in diagonale e applica una presa al braccio Ude-hishigi-hara-gatame e controlla il collo di Uke.

Uke: non si piega troppo.

Uke: dovrebbe toccare due volte la gamba di Tori per indicare sottomissione e ripone il pugnale nella giacca.

Piccolo/Medio

Kiri-komi

Uke (a circa 90 cm di distanza): estrae il pugnale dalla giacca e lo infila nella cintura, sul lato sinistro, come una spada corta.

Uke: avanza con il piede destro e colpisce direttamente la fronte di Tori (kiai).

Tori: afferra il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il taglio. Intrappola il braccio di Uke sotto l'ascella e si muove all'indietro in diagonale applicando Ude-hishigi-waki-gatame.

Uke: non dovrebbe piegarsi troppo.

Piccolo/Medio

Uke: deve toccare due volte la gamba di Tori per indicare la sottomissione e tornare alla posizione del toma (circa 1,2 m). Ripone la spada corta nella cintura, poi ripone il pugnale all'interno della giacca, come se fosse un pugnale.	
Nuki-gake	
Uke rimette il pugnale sul tappeto e raccoglie la spada (mano destra in alto, mano sinistra sotto), la infila nel lato sinistro della cintura, con il taglio rivolto verso l'alto, e torna in posizione. Tori e Uke si trovano uno di fronte all'altro durante il toma. Uke: avanza con il piede destro e tenta di estrarre la spada. Tori: fa un passo avanti con il piede destro vicino al piede destro di Uke e blocca con la mano destra il polso destro di Uke, per impedirgli di estrarre la spada. Tori: si muove rapidamente in avanti con il piede destro, poi, portando il piede sinistro dietro Uke, gli passa la mano intorno al collo per afferrare il colletto destro con la mano sinistra. Fa un passo indietro in diagonale, rompendo l'equilibrio di Uke e applica il Kataha-jime. Uke si arrende colpendo il tappeto due volte con il piede destro.	Piccolo/Medio
Kiri-oroshi	
Distanza: Uke nella posizione di partenza, Tori a circa 2,7 m di distanza. Uke: avanza con il piede destro e lentamente estrae la spada con la punta rivolta verso gli occhi di Tori (posizione Seigan). Uke: fa un passo avanti in tsugi-ashi. Tori: fa un passo indietro partendo dal piede destro. Uke: avanza con il piede sinistro e solleva la spada sopra la testa nella posizione Jodan, poi avanza con il piede destro e tenta di tagliare la sommità della testa di Tori (kiai). Dovrebbe tenere la spada sopra la testa prima di colpire. Tori: avanza con il piede sinistro, gira rapidamente a destra di 90° in Tai-sabaki e devia il fendente, afferra il polso destro di Uke con la mano destra, lo tira verso l'anca destra e tiene il polso contro la coscia. Tori si allunga intorno al collo di Uke per afferrare il suo colletto destro con la mano sinistra. Si muove in avanti di due passi (destra-sinistra-destra) in diagonale e applica un Ude-hishigi-hara-gatame mentre afferra profondamente il colletto destro di Uke con la mano sinistra per controllare il collo di Uke. Uke: non dovrebbe piegarsi troppo. Dovrebbe toccare due volte la gamba di Tori per indicare la sottomissione. Tori in shizen-hontai, Uke torna al punto di partenza tenendo la spada verso il basso/destra, con il taglio rivolto verso l'interno. Uke porta la spada all'altezza degli occhi di Tori e poi ripone la spada nel fodero (shizen-hontai) Mentre Uke ripone la spada sul materassino in preparazione della cerimonia di chiusura del kata, Tori torna indietro nella sua posizione originale.	Piccolo/Medio

JU-NO-KATA

Elementi generali da osservare	Tipo di errore
Distanza: Tsuki-dashi: circa 1,8 m Kata-oshi: il piede sinistro di Tori e quello destro di Uke sono allineati e vicini Ryote-dori: circa mezzo passo Kata-mawashi: circa mezzo passo Ago-oshi: circa tre passaggi Kiri-oroshi: circa due passi. Ryo-kata-oshi: lunghezza del braccio (i palmi di Uke toccano le spalle di Tori) Naname-uchi: circa un passo Katate-dori: Tori e Uke fianco a fianco Katate-età: circa 2,7 m Obi-tori: circa un passo Mune-oshi: circa un passo (leggermente più stretto) Tsuki-age: circa un passo Uchi-oroshi: circa due passi Ryogan-tsuki: circa un passo (leggermente più ampio)	Medio
Sottomissione (toccando una volta con il braccio libero o muovendo indietro un piede)	Piccolo. Medio se Uke non tocca.

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
Dai-Ikkyo	
Tsuki-dashi	
Tsugi-ashi di Uke e sollevamento graduale e continuo del braccio (cintura, gola) colpendo l'uto di Tori sul terzo passo.	Piccolo/Medio
Uke: attacca tra le sopracciglia di Tori sul terzo passo. Tori porta il pollice del polso destro di Uke verso il basso e il pollice del polso sinistro verso l'alto.	Piccolo/Medio
Metodo di liberazione di Tori e Uke (apertura e chiusura delle gambe durante la rotazione, prese delle mani con il pollice rivolto verso l'alto).	Piccolo/Medio
Conclusione: rottura dell'equilibrio di Uke all'indietro (braccio destro di Uke teso).	Piccolo/Medio
Kata-oshi	
Uke solleva la mano destra e spinge sulla parte posteriore della spalla destra di Tori.	Piccolo/Medio
Tori si china; Uke si china quando Tori si abbassa e poi spinge indietro la spalla di Tori con il palmo destro; Tori si muove all'indietro afferrando le quattro dita destre di Uke con la mano destra.	Piccolo/Medio
Uke prepara la mano sinistra prima dell'attacco.	Piccolo/Medio
Uke colpisce Tori tra le sopracciglia con la punta delle dita della mano sinistra, muovendosi in avanti con il piede sinistro e Tori contrattacca afferrando prima le dita della mano sinistra, poi quella destra, ed estendendo entrambe le mani mentre si muove all'indietro.	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro con le braccia tese. Piccolo/Medio	
Ryote-dori	

Uke: afferra entrambi i polsi di Tori.	Piccolo/Medio
Tori: tira indietro le mani e fa un leggero passo indietro con il piede sinistro per far perdere l'equilibrio a Uke in avanti ed esegue la tecnica (Soto-makikomi).	Piccolo/Medio
Caricamento di Tori e sollevamento di Uke con gambe tese.	Piccolo/Medio
Kata-mawashi	
Uke: gira le spalle di Tori (mano destra sulla parte posteriore della spalla destra, mano sinistra davanti alla spalla sinistra).	Piccolo/Medio
Tori: rompe l'equilibrio di Uke in avanti con la mano sinistra ed esegue la tecnica (Ippon-seoi-nage, caricando Uke sulle sue spalle).	Piccolo/Medio
Caricamento di Tori e sollevamento di Uke con gambe tese.	Piccolo/Medio
Ago-oshi	
Tori: tre passi avanti (girandosi verso destra nel terzo passo).	Piccolo/Medio
Uke in tsugi-ashi solleva gradualmente e continuamente il braccio (cintura, gola) cercando di spingere il lato destro del mento di Tori con la punta delle dita della mano destra sul terzo passo.	Piccolo/Medio
Difesa di Tori: Tori gira il piede sinistro, il corpo e il viso verso sinistra, afferra la mano destra di Uke con la sua mano destra, appoggia il pollice destro sul palmo destro di Uke e si muove in avanti ruotando di 180° il piede destro.	Piccolo/Medio
Uke prepara la mano prima dell'attacco.	Piccolo/Medio
Uke colpisce Tori tra le sopracciglia con la punta delle dita della mano sinistra, muovendosi in avanti con il piede sinistro, e Tori contrattacca (presa con la mano) muovendosi all'indietro con il piede sinistro.	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke bloccandolo all'indietro con la tecnica piegata braccia.	Piccolo/Medio

Dai-nikyo

Kiri-oroshi

Uke: preparazione dell'attacco (passo indietro con il piede destro che gira verso destra e contemporaneamente rivolge il palmo della mano destra in avanti).	Piccolo/Medio
Uke: si gira verso Tori, Te-gatana attacca facendo un passo avanti con il piede destro.	Piccolo/Medio
Tori: fa un passo indietro (piede destro-sinistro), afferra il polso destro di Uke, fa due passi tsugi-ashi in avanti per far perdere l'equilibrio a Uke e portarlo all'angolo posteriore destro.	Piccolo/Medio
Uke: spinge il gomito destro di Tori per rilasciare la presa sul suo polso destro e gira Tori di 180° descrivendo un grande cerchio.	Piccolo/Medio
Tori: ruota sul piede sinistro e afferra la mano sinistra di Uke con la sua mano sinistra (dal basso) appoggiando il pollice sinistro sul palmo sinistro di Uke.	Piccolo/Medio
Tori: continua dietro Uke, rompendo l'equilibrio all'indietro.	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro con il braccio sinistro teso.	Piccolo/Medio

Ryo-kata-oshi

Uke: attacca Tori da dietro spingendo le spalle verso il basso (con i palmi delle mani).	Piccolo/Medio
Difesa di Tori: affonda il corpo, piede sinistro mezzo passo indietro, piede destro mezzo passo verso sinistra, si gira, afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra, piede sinistro mezzo passo indietro (Uke mezzo passo avanti), piede destro mezzo passo verso sinistra, afferra il polso destro di Uke con la mano destra.	Piccolo/Medio
Tori: si gira, cambia presa sul polso destro di Uke e si muove in avanti, sollevando lentamente il corpo e tirando Uke verso la schiena.	Piccolo/Medio
Uke si difende spingendo con la mano sinistra sulla schiena di Tori.	Piccolo/Medio
Tori: si gira verso sinistra, sposta indietro il piede destro-sinistro (i talloni di Uke toccano il tappeto), appoggia il braccio sinistro sul petto di Uke e spinge indietro.	Piccolo/Medio

Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke spingendo con il braccio sinistro superiore e sollevando e allungando il braccio destro di Uke.	Piccolo/Medio
Naname-uchi	
Uke tenta un colpo diagonale tra le sopracciglia di Tori con Te-gatana.	Piccolo/Medio
Tori evita e afferra il polso di Uke, poi contrattacca con le dita della mano destra (con il palmo rivolto verso il basso).	Piccolo/Medio
Uke afferra il polso di Tori, si gira verso sinistra e tira Tori in avanti. Tori libera il polso afferrando e spingendo il polso sinistro di Uke con la mano sinistra e facendo un passo avanti con il piede sinistro.	Piccolo/Medio
Uke appoggia la mano sul gomito di Tori e la costringe a girarsi.	Piccolo/Medio
Tori ruota e solleva Uke in Ura-nage (parte superiore del corpo inclinata all'indietro). Uke unisce le gambe e allunga le braccia sopra la testa.	Piccolo/Medio
Katate-dori	
Uke: afferra il polso destro di Tori.	Piccolo/Medio
Tori: solleva il braccio teso (Kansetsu-waza) muovendolo in diagonale in avanti con il piede destro.	Piccolo/Medio
Uke avanza in difesa, spingendo via il gomito destro di Tori con il palmo della mano destra e liberando la mano sinistra per tirare la spalla sinistra di Tori.	Piccolo/Medio
Tori ruota e solleva Uke con Uki-goshi (verso O-Goshi).	Piccolo/Medio
Katate-età	
Dopo aver sollevato il braccio destro e i talloni, Tori e Uke si avvicinano.	Piccolo/Medio
Tori si sposta di lato con il piede destro per evitare la collisione, tenendo ferma la spalla sinistra e il gomito destro di Uke; Uke reagisce, Tori blocca il gomito sinistro di Uke; Uke reagisce di nuovo (Tori rimane dritto controllando la reazione di Uke; azioni e reazioni sono lente e Tori e Uke sono molto vicini tra loro).	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro con il braccio destro teso.	Piccolo/Medio

Dai-sankyo

Obi-tori

Uke: avanza con il piede sinistro (braccia incrociate, mano sinistra sopra, palmi rivolti verso il basso) e cerca di afferrare la cintura di Tori.	Piccolo/Medio
Tori: afferra il polso sinistro di Uke con la mano destra (con il dorso della mano rivolto verso il basso) e tira verso sinistra, poi afferra il gomito sinistro di Uke con la mano sinistra e spinge verso l'alto; quindi tira la spalla destra di Uke con la mano destra, mentre cerca di girare il corpo di Uke verso destra.	Piccolo/Medio
Uke: ruotando, tira il gomito destro di Tori verso un lato e tira la spalla sinistra di Tori spingendo il gomito di Tori verso l'alto.	Piccolo/Medio
Tori: si gira di nuovo e tira Uke vicino al fianco per sollevarlo con Uki-goshi, poi con O-goshi.	Piccolo/Medio

Mune-oshi

Uke spinge il palmo destro contro il petto sinistro di Tori, Tori si piega all'indietro con il petto e spinge il polso destro di Uke verso l'alto con la mano sinistra in Yahazu (a forma di V) e spinge la sua mano destra contro il petto sinistro di Uke, Uke afferra il polso destro di Tori e ruotano verso Shomen cambiando presa mentre procedono.	Piccolo/Medio
Tori: blocca il braccio destro di Uke e cambia la presa sul braccio sinistro teso di Uke (all'altezza del gomito), rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro verso l'angolo posteriore destro.	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori avanza con il piede destro, poi con il sinistro, abbassa i fianchi e rompe ulteriormente l'equilibrio di Uke.	Medio

Tsuki-età

Uke: arretra con il piede destro, poi di nuovo in avanti, tenta un montante al mento di Tori.	Piccolo/Medio
Tori: si sporge all'indietro per evitare l'attacco di Uke, afferra il pugno con la mano destra, appoggia il palmo sinistro sul gomito destro di Uke e fa un passo avanti con il piede sinistro, girando Uke.	Piccolo/Medio
Uke: ruota di 360° sul piede sinistro.	Piccolo/Medio
Tori: tira il braccio destro di Uke verso l'alto afferrando il gomito destro di Uke con la mano sinistra, agganciandosi alla spalla di Uke nella forma di Ude-garami, rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro nell'angolo posteriore destro. Tori avanza con il piede sinistro-destro.	Piccolo/Medio
Uchi-oroshi	
Uke: solleva il pugno destro e il braccio destro descrivendo un grande cerchio, fa un passo avanti con il piede destro e cerca di colpire la sommità della testa di Tori con la parte posteriore del pugno destro.	Piccolo/Medio
Tori: fa un passo indietro (piede destro-sinistro), afferra il polso destro di Uke con la mano destra (dall'alto con una presa normale), fa due passi tsugi-ashi in avanti per far perdere l'equilibrio a Uke e portarlo all'angolo posteriore destro.	Piccolo/Medio
Uke inverte la mano sinistra con la punta delle dita rivolta verso il basso per appoggiare il palmo sul gomito destro di Tori dal lato anteriore e spinge per far girare ampiamente il corpo di Tori verso il suo lato sinistro.	Piccolo/Medio
Tori: ruota sul piede sinistro, la mano sinistra afferra il polso sinistro di Uke con la mano sinistra (dall'alto) e si sposta dietro Uke, rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro.	Piccolo/Medio
Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro e applica Kansetsu-waza sul braccio sinistro di Uke con la mano sinistra e Shime-waza contemporaneamente con il polso destro.	Piccolo/Medio
Ryogan-tsuki	
Uke: alza la mano destra e attacca gli occhi di Tori con un affondo (dita tese, anulare e medio separati), facendo un passo avanti con il piede destro.	Piccolo/Medio
Tori: si gira verso sinistra, evita l'affondo e afferra il polso destro di Uke per tirare il braccio con la mano sinistra.	Piccolo/Medio
Uke: avanza con il piede sinistro e afferra il polso sinistro di Tori con la mano sinistra per liberargli il braccio destro.	Piccolo/Medio
Tori: spinge il gomito sinistro di Uke con il palmo destro per liberare il suo sinistro braccio.	Piccolo/Medio
Uke: ruota sul piede destro.	Piccolo/Medio
Tori: attacca gli occhi di Uke con un affondo della mano sinistra (dita estese, anulare e medio separati), facendo un passo avanti con il piede sinistro.	Piccolo/Medio
Uke: si gira verso destra, evita l'affondo e afferra il polso sinistro di Tori per tirare il braccio con la mano destra.	Piccolo/Medio
Tori: fa un passo avanti con il piede destro e afferra il polso destro di Uke con la mano destra per liberargli il braccio sinistro.	Piccolo/Medio
Uke: spinge il gomito destro di Tori con il palmo sinistro per liberare il suo braccio destro, cerca di girare Tori, ma Tori mette il braccio intorno alla vita di Uke e lo solleva con Uki-goshi (a O-Goshi).	Piccolo/Medio

KODOKAN-GOSHIN-JUTSU

Elementi generali da osservare	Tipo di errore
Modo corretto di posizionare e raccogliere le armi	Medio
Uso delle armi (ogni tecnica)	Medio
Direzione di una tecnica	Medio
Mentre esegue una presa al braccio, Tori guarda davanti a sé	Piccolo
Kiai	Piccolo (se non necessario), Medio (se assente)
Invio toccando due volte	Piccolo

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
-----------------------	----------------

Metodo per posizionare correttamente le armi sul tappetino all'inizio e raccoglierle alla fine del Kata.

Uke ha il pugnale (con il tagliente rivolto verso l'alto) e il bastone nella mano destra, entrambi puntati all'indietro con il pugnale all'interno. La pistola è nella giacca. Uke, fa un passo indietro con il piede destro, fa un passo avanti verso shomen di circa 3 m, sta in piedi con entrambi i talloni uniti; inginocchiato in seiza, appoggia prima il bastone e poi il pugnale più vicino a lui (lama verso di lui e punta a sinistra), poi la pistola (con la volata a sinistra, impugnatura verso di lui) più lontano. La linea del bordo destro della pistola dovrebbe essere allineata con la parte inferiore dell'impugnatura del pugnale. Alla fine del kata, Uke arretra con il piede destro, avanza verso shomen per raccogliere le armi: inginocchiato in seiza dalla posizione eretta con entrambi i talloni uniti, prende il pugnale e il bastone. La pistola è ancora nella sua giacca.	Piccolo/Medio
---	---------------

Ryote-dori

Uke e Tori vanno al centro. Uke: avanza con il piede sinistro, afferra i polsi di Tori, attacca l'inguine di Tori con il ginocchio destro (kiai). Tori: fa un passo indietro verso sinistra con il piede sinistro, toglie la presa dal polso destro, poi con un atemi colpisce la tempia di Uke con Te-gatana (kiai), fa un passo indietro, poi fa un passo in diagonale e applica Kote-hineri al polso di Uke e applica il controllo al braccio destro di Uke con il braccio sinistro in posizione eretta, guardando in avanti. Per eseguire due colpi sulla gamba sinistra, Uke non deve piegarsi troppo.	Piccolo/Medio
---	---------------

Hidari-eri-dori

Uke e Tori vanno al centro. Uke: fa un passo avanti con il piede destro, afferra il bavero sinistro di Tori con la mano destra e cerca di spingerla giù sulla schiena. Tori: afferra e apre il proprio bavero sinistro verso l'esterno con la mano sinistra, facendo un passo indietro/verso sinistra con il piede , Me-tsubushi con la schiena sinistro della mano destra aperta sul viso di Uke (kiai), Tori applica Kote-hineri controllando il polso destro di Uke, tirando Uke in diagonale all'indietro verso destra con la mano sinistra e spingendo il gomito verso il basso con il pollice e quattro dita a forma di V, porta Uke a terra sul materassino, controlla con Ude-hishigi-te-	Piccolo/Medio
--	---------------

gatame con il ginocchio sinistro sulla schiena di Uke spingendo il braccio destro verso la sua testa.

Uke è sdraiato a pancia in giù e colpisce due volte il materassino.

Migi-eri-dori

Uke e Tori vanno al centro.

Uke: afferra il risvolto destro di Tori con la mano destra (quattro dita all'interno), fa un passo indietro con il piede sinistro, tirando con forza Tori verso il basso.

Tori: avanza con il piede destro e colpisce il mento di Uke con un montante dal pugno destro (kiai).

Tori: afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra in un Kote-gaeshi e poi lo tiene con la mano destra, fa un passo indietro con il piede sinistro e gira il corpo verso sinistra per proiettare Uke in avanti.

Piccolo/Medio

Kata-ude-dori

Posizione di partenza: Uke è in posizione shizen-hontai, all'angolo posteriore destro di Tori.

Uke: avanza con il piede sinistro e, da dietro, blocca il gomito destro di Tori.

Uke: spinge Tori e avanza (sinistra-destra-sinistra); anche Tori è costretta ad avanzare.

Tori: al terzo passo, esegue un mezzo giro verso Uke e gli sferra un calcio laterale sulla parte interna del ginocchio sinistro con il lato del piede destro (kiai).

Tori: appoggia il piede destro, avanza con il piede sinistro, fa un passo avanti in diagonale e applica Ude-hishigi-waki-gatame in posizione eretta, guardando avanti.

Per sottomettere Uke colpisce due volte la gamba sinistra, ma non deve piegarsi troppo.

Piccolo/Medio

Ushiro-eri-dori

Posizione di partenza: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke afferra Tori per la parte posteriore del colletto da dietro e fa un passo indietro con il piede sinistro, cercando di tirarlo giù sulla schiena.

Tori: gira il corpo verso sinistra con il piede sinistro, alza la mano sinistra per proteggersi il viso e colpisce Uke al plesso solare con il pugno destro, con il dorso del pugno rivolto verso l'alto (kiai).

Tori: controlla il polso di Uke con la spalla sinistra e il collo e applica la presa al braccio

Ude-hishigi-ude-gatame rompendo l'equilibrio di Uke sul braccio destro di Tori.

angolo posteriore.

Per sottomettere Uke colpisce due volte la gamba sinistra, ma non deve piegarsi troppo.

Piccolo/Medio

Ushiro-iime

Posizione di partenza: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke tenta un Hadaka-jime in piedi.

Tori: tira dentro il mento difendendosi con entrambe le mani tirando giù l'avambraccio destro di Uke. Ruota il corpo verso sinistra controllando il braccio destro di Uke con la spalla destra, cambiando presa con la mano sinistra e premendo sul gomito destro di Uke con la mano destra, puntando il pollice verso di lui.

Tori tira Uke a terra e lo trattiene lì con un Ude-hishigi-te-gatame.

Uke è sdraiato a pancia in giù e batte due volte sul materassino.

Piccolo/Medio

Kakae-dori

Posizione di partenza: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke fa un passo avanti con il piede destro e afferra la vita di Tori con entrambe le braccia da dietro. Non appena tocca Tori, Tori calpesta il collo del piede destro di Uke con il tallone destro (kiai), quindi abbassa i fianchi e spinge i gomiti in fuori per liberarsi dalla presa.

Tori afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra, gira il suo corpo verso destra, fa un passo avanti con il piede sinistro e applica una presa al braccio con la mano sinistra sul polso destro di Uke e mette l'avambraccio destro con la mano aperta sopra il gomito di Uke.

Fa un passo avanti con il piede sinistro controllando il gomito destro di Uke, si gira verso destra, fa un passo avanti in diagonale con il piede destro e lancia Uke in avanti in diagonale.

Piccolo/Medio

Uke non si alza in piedi. Tori prende shizen-tai.	
Naname-uchi	
Tori e Uke vanno al centro. Uke: attacca colpendo con il pugno destro la tempia sinistra di Tori (piede sinistro-destro, kiai). Tori: arretra con il piede destro, schiva e para il braccio di Uke con la mano sinistra (mignolo rivolto verso l'alto) e sferra a Uke un montante destro al mento (kiai). Tori: inverte la mano sinistra per tenere il braccio destro di Uke, mentre tiene il braccio destro superiore di Uke spinto verso l'interno, posiziona la mano destra in Yahazu (a forma di V) sulla gola di Uke e proietta Uke con Osoto-otoshi.	Piccolo/Medio
Ago-tsuki	
Tori e Uke vanno al centro. Uke: attacca colpendo il mento di Tori con un montante dal pugno destro (piede destro avanti, kiai). Tori: arretra leggermente con il piede sinistro e devia il colpo dal basso con la mano destra, afferra il polso di Uke con la mano destra, si gira e solleva il braccio di Uke (gomito verso l'alto) verso il suo viso afferrando il gomito destro di Uke con la mano sinistra, con il pollice rivolto verso il basso, torcendo il braccio destro di Uke in una presa al braccio. Tori: fa un passo avanti profondo con il piede sinistro, spingendo in avanti il gomito destro di Uke con la mano sinistra e proiettando Uke in diagonale in avanti verso sinistra. Uke non si alza in piedi.	Piccolo/Medio
Ganmen-tsuki	
Tori e Uke vanno al centro. Uke: assume la posizione sinistra e attacca colpendo il viso di Tori con il pugno sinistro, con il dorso della mano rivolto verso l'alto, nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata (kiai). Tori: evita il colpo facendo un passo avanti verso destra e colpendo Uke con il pugno destro alle costole sinistre, con il dorso della mano rivolto verso l'alto (kiai). Tori: si sposta dietro Uke con il piede destro-sinistro in tsugi-ashi e applica Hadaka-jime facendo un passo indietro con il piede sinistro e poi con il piede destro in tsugi-ashi. Uke: si difende tirando verso il basso l'avambraccio destro di Tori con entrambe le mani, poi colpisce il materassino due volte con il piede per arrendersi, Tori libera Uke, si sposta sulla sua sinistra e lascia che Uke cada sulla schiena.	Piccolo/Medio
Mae-geri	
Tori e Uke vanno al centro. Uke: attacca Tori calciandogli l'inguine con la pianta del piede destro (kiai) con Mae-geri. Tori: fa un passo indietro con il piede destro e gira a destra per evitare l'attacco, afferra la caviglia con la mano sinistra, con la mano destra afferra e gira la punta del piede destro di Uke in senso antiorario in modo che Uke perda l'equilibrio, poi spinge in avanti in tsugi-ashi e getta Uke sulla schiena raccogliendo e spingendo il piede destro di Uke con entrambe le mani.	Piccolo/Medio
Yoko-geri	
Tori e Uke vanno al centro. Uke: avanza diagonalmente con il piede sinistro e tenta di colpire Tori al fianco in Yoko-geri con il bordo esterno del piede destro (kiai). Tori: avanza in diagonale, piede sinistro-destro e spazza via il calcio di Uke con l'avambraccio destro con le dita estese tenute insieme. Si mette dietro Uke appoggiandogli le mani sulle spalle, abbassa il ginocchio sinistro e tira Uke sulla schiena verso destra all'indietro.	Piccolo/Medio

Buki (contro l'attacco armato): modi di restituire le armi a Uke

Pugnale: Tori lo restituisce a Uke con entrambe le mani, la lama rivolta verso di sé e la punta alla sua destra.

Bastone: Tori lo restituisce a Uke con entrambe le mani.

Pistola: Tori la restituisce a Uke con entrambe le mani, con la presa rivolta verso Uke e la volata alla sua destra.

Piccolo/Medio

Tsukkake

Uke raccoglie il pugnale inginocchiato (ginocchio destro sollevato): il taglio è rivolto verso l'alto, all'interno della giacca.

Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.

Uke: estrae il pugnale (lama affilata rivolta verso l'alto) e fa un passo indietro con il piede destro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata.

Tori: avanza con il piede destro-sinistro verso il lato sinistro di Uke, afferra il gomito sinistro di Uke per spingerlo verso sinistra con la mano destra, applica Me-tsubushi sugli occhi di Uke con il palmo sinistro (kiai).

Tori: afferra il polso sinistro di Uke con la mano sinistra per ruotarlo e sollevarlo, mentre spinge il gomito sinistro di Uke verso l'alto con il palmo destro, con le quattro dita rivolte verso l'alto, spostando la mano destra (palmo verso il basso) sul gomito sinistro di Uke, trascina Uke a terra e controlla il gomito sinistro di Uke con Ude-hishigi-te-gatame.

Uke si sdraia a pancia in giù e colpisce due volte il materassino tenendo in mano il pugnale.

Piccolo/Medio

Choku-tsuki

Tori e Uke vanno al centro.

Uke: avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, estraendo il pugnale (lama affilata rivolta verso l'alto).

Uke: avanza con il piede destro, tenta di pugnare Tori allo stomaco (kiai).

Tori: avanza con il piede sinistro per parare l'affondo e controlla con la mano sinistra il gomito di Uke, con quattro dita verso il basso, applica un montante con il pugno destro al mento di Uke (kiai), afferra il polso destro con entrambe le mani e tira Uke in avanti in diagonale applicando Ude-hishigi-waki-gatame, posizione eretta, sguardo in avanti.

Per sottomettersi, Uke tocca due volte la gamba sinistra, senza piegarla troppo.

Piccolo/Medio

Naname-tsuki

Tori e Uke vanno al centro.

Uke: avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, estraendo il pugnale (con la lama affilata rivolta verso l'alto) dalla giacca con una presa inversa e sollevandolo per colpire.

Uke: avanza con il piede destro e tenta di colpire Tori nella parte sinistra del collo (kiai).

Tori schiva il colpo arretrando con il piede destro per girare il corpo verso destra, afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra dall'alto, ci mette immediatamente sopra la mano destra e proietta Uke con Kote-gaeshi, mentre avanza con il piede destro e arretra con il sinistro.

Tori: applica te-gatame sul braccio destro di Uke, controllando con il ginocchio destro il lato destro di Uke. Uke colpisce il tappeto due volte con la mano sinistra. Tori toglie il pugnale con la mano sinistra senza afferrare il lato del filo della lama.

Piccolo/Medio

Furia-età

Uke rimette il pugnale sul tappeto e raccoglie il bastone inginocchiato (ginocchio destro in alto), tenendo il bastone nella mano destra, puntando verso il basso. Tori e Uke vanno al centro.

Uke: fa un passo indietro con il piede destro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, tenta un attacco sollevando il bastone sopra la testa.

Tori fa un passo avanti profondo con il piede sinistro, bloccando il braccio destro di Uke con l'avambraccio sinistro e spingendo il mento di Uke verso l'alto con la parte inferiore del palmo destro per fargli perdere l'equilibrio all'indietro (kiai).

Tori: proietta Uke con un O-soto-gari afferrando il colletto sinistro di Uke con la mano destra e tenendo il braccio destro di Uke sotto il suo braccio sinistro. Tori tiene il colletto a terra.

Piccolo/Medio

Furi-oroshi

Tori e Uke vanno al centro.

Uke: avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, solleva il bastone sul lato destro con entrambe le mani (Tori si ferma).

Uke: avanza con il piede destro attaccando in diagonale il lato sinistro della testa di Tori (yokomen sinistro) (kiai).

Tori: arretra per evitare il bastone con il piede destro, poi avanza con il piede sinistro e con atemi colpisce Uke al viso con il dorso del pugno sinistro (kiai).

Tori afferra il bastone con la mano destra (palmo rivolto verso il basso) e colpisce di nuovo in atemi con il Te-gatana sinistro tra le sopracciglia di Uke (kiai), poi spinge Uke all'indietro con tanta forza che cade, strappandogli il bastone dalle mani.

Piccolo/Medio

Morote-tsuki

Tori e Uke vanno al centro.

Uke: Deve essere pronto a colpire Tori nel plesso solare con la parte superiore del bastone nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata. Uke attacca avanzando con il piede sinistro (kiai).

Tori: avanza con il piede destro, si gira verso sinistra in Tai-sabaki e con la mano destra devia il bastone (quattro dita verso l'alto).

Tori: afferra il bastone nella parte anteriore della presa sinistra di Uke con la mano sinistra (palmo rivolto verso il basso), quindi afferra il bastone con la mano destra tra le due mani di Uke, raggiungendo sotto il braccio sinistro di Uke (palmo rivolto verso il basso) mentre avanza con il piede destro davanti ai piedi di Uke. Si muove in avanti in diagonale con tsugi-ashi con il piede destro controllando con una presa al braccio il gomito sinistro di Uke. Facendo pressione sul gomito sinistro, quindi proietta Uke, tenendo il bastone con entrambe le mani; quindi assume una posizione a sinistra cambiando la presa sinistra sul bastone e puntando l'estremità del bastone verso Uke.

Uke non si alza in piedi.

Piccolo/Medio

Shomen-zuke

Uke rimette il bastone sul tappeto, raccoglie la pistola inginocchiato (ginocchio destro alzato) e la ripone nella giacca.

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina di alzare le mani "Te wo agero!".

Tori alza lentamente le mani. Uke preme la volata della pistola contro l'addome di Tori (piede destro mezzo passo avanti). Quando Uke guarda in basso per cercare il lato destro dell'anca di Tori con la mano sinistra, Tori ruota i fianchi sulla destra per schivare la volata e afferra la canna della pistola con la mano sinistra, pollice in alto, e allo stesso tempo afferra il polso di Uke con la mano destra. Tira in avanti il polso destro di Uke mentre spinge la canna della pistola verso il basso per puntare la volata verso l'ascella destra di Uke e toglie la pistola (usando solo il movimento dell'anca).

Piccolo/Medio

Koshi-gamae

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina mani in alto "Te wo agero!". Uke tiene la pistola all'altezza del fianco destro e lo punta all'addome di Tori (piede sinistro in avanti). Tori alza lentamente le mani e Uke si avvicina.

Quando Uke guarda in basso per cercare il lato destro dell'anca di Tori con la mano sinistra (piede sinistro in avanti), Tori ruota i fianchi verso sinistra, afferra la canna della pistola con la mano destra per puntare la volata della pistola lontano da sé, afferra la parte inferiore della pistola con la mano sinistra tirando la pistola verso il suo lato destro con entrambe le mani (usando il movimento dei fianchi); piegando il polso destro di Uke verso l'esterno, Uke è costretto a lasciare andare la pistola. Tori colpisce quindi Uke in faccia con la parte inferiore dell'impugnatura della pistola, tenendo la pistola con entrambe le mani (kiai).

Piccolo/Medio

Haimen-zuke

Uke arriva da dietro Tori.

Uke ordina di alzare le mani "Te wo agero!" quando Tori arriva al centro. Tori alza lentamente le mani. Uke preme la volata della pistola al centro della schiena di Tori (piede destro mezzo passo avanti). Quando Tori sente la mano di Uke sul lato sinistro del suo fianco, abbassa la spalla destra e ruota rapidamente per affrontare Uke che fa un passo verso destra con il piede sinistro per schivare la volata della pistola che blocca e tira l'avambraccio destro di Uke al gomito contro il suo corpo con il braccio destro in modo che la pistola punti verso l'alto e l'equilibrio di Uke si rompa verso destra in avanti, prende la canna della pistola con la mano sinistra (pollice verso l'alto), controllandola e poi ruotando rapidamente in avanti verso il suo lato sinistro, getta Uke sul tappeto mentre gli toglie la pistola. Tornano alla loro posizione di partenza.

Piccolo/Medio

KOSHIKI-NO-KATA

Elementi da osservare	Tipo di errore
Tori sul lato sinistro di Shomen Uke sul lato destro	Dimenticato
In piedi, inchinatevi l'uno all'altro con i talloni divaricati	Piccolo
Inchino inginocchiato	Medio
Tori di fronte a Shomen, esegue 2 passi (shizen-hontai) poi un altro passo ampio (shizen-hontai)	Medio
Postura Kurai-dori	Piccolo/medio
Postura Dai-no-ji	Piccolo/medio
Ukemi	Piccolo/medio
Obiettivo dell'attacco	Medio
Distanza	Medio
Interazione	Medio

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
-----------------------	----------------

Omote

Questo

Uke avanza silenziosamente, iniziando con il piede sinistro, fa 6 passi e mette il piede destro davanti al piede sinistro di Tori (con il piede destro appena prima del piede sinistro di Tori).

Uke afferra la parte posteriore della cintura di Tori con la mano destra e quella anteriore con la mano sinistra.

Uke tenta di colpire la rotula destra di Tori con il piede sinistro.

Uke sposta indietro il piede sinistro, tira con forza entrambe le mani e tenta di proiettare Tori con Koshi-nage.

Tori inserisce la mano sinistra sotto l'ascella destra di Uke per tenergli l'anca sinistra e appoggia il palmo destro sul petto sinistro di Uke.

Tori spinge Uke in tsugi-ashi verso il suo angolo posteriore sinistro, Uke indietreggia in ayumi-ashi.

Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro, appoggia il ginocchio destro a terra e quando Uke viene scaraventato a terra cade a terra.

Tori gira il piede sinistro verso sinistra e assume la posizione Kurai-dori.

Piccolo/medio

Yume-no-uchi

Tori si sposta sul punto, che è diagonalmente a sinistra e leggermente dietro dove ha iniziato Tai. Uke torna al punto dove ha iniziato Tai.

Uke fa 6 passi per avvicinarsi a Tori (il suo piede destro è davanti al piede sinistro di Tori).

Uke tenta di proiettare Tori e Tori tenta di controllare Uke come hanno fatto nel Tai.

Uke perde l'equilibrio all'indietro e cerca di ripristinare la posizione arretrando leggermente con il piede sinistro.

Tori cambia la direzione del suo attacco, sposta la mano sinistra sul lato destro della schiena di Uke, la mano destra sul braccio sinistro superiore di Uke e solleva il corpo di Uke in avanti. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro.

Tori gira il corpo verso l'interno e arretra il piede sinistro accanto al destro.

Tori fa qualche piccolo passo indietro.

Piccolo/medio

Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori, mentre quest'ultimo allarga entrambe le braccia e le gambe sul terreno (Dai-no-ji).	
Ryoku-ciao	
Uke e Tori si incontrano al centro, a circa 60 cm di distanza l'uno dall'altro. Uke tenta di afferrare la parte anteriore della cintura di Tori dall'alto con entrambe le mani (destra sopra sinistra). Tori fa un passo leggermente indietro con il piede destro verso destra angolo posteriore. Tori sposta il polso destro di Uke dall'esterno verso l'interno con la mano sinistra (con il pollice rivolto verso l'alto) e afferra il polso di Uke per tirarlo in avanti. Tori mette la mano destra (con la schiena rivolta verso il basso e il pollice verso l'alto) sopra la mano sinistra per afferrare la parte superiore del gomito destro di Uke dall'esterno e tira Uke verso di sé per portarlo sul suo lato anteriore destro. angolo. Tori spinge avanti Uke con tsugi-ashi. Tori si sposta verso l'angolo anteriore destro, spingendo verso l'alto il gomito destro di Uke e controllando la parte superiore del braccio sinistro di Uke con la mano sinistra. Tori fa qualche passo e solleva il corpo di Uke. Uke si alza sulle punte. Tori mette entrambe le mani sulle spalle di Uke e lo tira verso il basso, facendo un ampio passo indietro con il piede sinistro e appoggiando il ginocchio sinistro a terra.	Piccolo/medio
Mizu-guruma	
Uke e Tori si incontrano al centro, a circa 60 cm di distanza l'uno dall'altro. Uke tenta di afferrare la parte anteriore della cintura di Tori dall'alto con entrambe le mani (destra sopra sinistra). Tori fa un ampio passo indietro con il piede destro. Tori afferra il polso destro di Uke con la mano destra e posiziona la mano sinistra leggermente sopra il gomito destro di Uke, mentre cerca di tirare Uke verso il basso in diagonale verso destra. Seguendo la reazione di Uke, Tori fa un ampio passo in avanti con il piede destro verso l'esterno del piede destro di Uke. Tori sposta il piede sinistro verso il lato laterale di Uke e gira il corpo verso destra. Tori preme il dorso della mano destra di Uke sulla sua fronte e usa la mano sinistra per tenere la parte posteriore dei fianchi di Uke. Tori spinge Uke indietro per rompere l'equilibrio. Uke perde l'equilibrio all'indietro e cerca di ripristinare la posizione arretrando leggermente con il piede sinistro. Tori cambia la direzione del suo attacco, sposta la mano sinistra sul lato destro della schiena di Uke, la mano destra sul braccio sinistro superiore di Uke e solleva il corpo di Uke in avanti per sbilanciarlo. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro. Tori gira il corpo verso l'interno e arretra il piede sinistro accanto al destro. Tori fa qualche piccolo passo indietro. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori, mentre quest'ultimo allarga entrambe le braccia e le gambe sul terreno (Dai-no-ji).	Piccolo/medio
Mizu-nagare	
Tori e Uke stanno in posizione shizen-hontai in diagonale a circa 5 m. Tori è alla destra di Shomen. Entrambi fanno qualche passo per avvicinarsi. Uke appoggia la mano destra sul lato destro della schiena, mentre solleva gradualmente la mano sinistra con il palmo rivolto verso il basso. Una volta raggiunta la distanza, Uke fa un ampio passo in avanti con il piede sinistro e tenta di agganciare il colletto di Tori con quattro dita della mano sinistra. Tori indietreggia leggermente con il piede destro per un attimo. Uke non riesce ad agganciare il colletto di Tori e perde l'equilibrio in avanti. Tori si ritira rapidamente con il piede destro e poi, con il piede sinistro di tsugi-ashi, afferra la mano sinistra di Uke con la mano destra, con il pollice in alto, per tirarla in avanti	Piccolo/medio

e appoggia la mano sinistra sulla parte inferiore del braccio superiore di Uke per spingerlo verso l'alto. Tori quindi appoggia il palmo sinistro sulla parte interna del braccio superiore di Uke e lo spinge verso l'esterno. Tori arretra con il piede destro e appoggia il ginocchio destro sul tatami, tirando Uke in avanti.	
Hiki-otoshi	
Tori e Uke si fronteggiano in shizen-hontai sui lati opposti della posizione in "Mizu-nagare" a una distanza di circa 5 m. Entrambi fanno qualche passo per avvicinarsi l'uno all'altro. Uke fa un passo avanti con il piede destro e tenta di afferrare la vita sinistra di Tori con la mano destra, all'altezza della cintura. Tori evita l'attacco di Uke mentre indietreggia con il piede sinistro-destro tramite tsugi-ashi. Uke non riesce ad afferrare Tori per la vita e perde l'equilibrio in avanti. Tori afferra il polso destro di Uke dall'alto con la mano sinistra e appoggia la mano destra sulla parte superiore del braccio destro di Uke, con il pollice rivolto verso l'alto. Tori arretra di nuovo con il piede sinistro e appoggia il ginocchio sinistro sul tatami, tirando Uke in avanti con entrambe le mani.	Piccolo/medio
Ko-daore	
Tori e Uke si fronteggiano in shizen-hontai sui lati opposti della posizione in "Hiki-otoshi" a una distanza di circa 5 m. Entrambi fanno qualche passo per avvicinarsi l'uno all'altro. Tori fa qualche passo avanti, solleva gradualmente la mano destra in avanti, mentre esegue Te-gatana (pollice rivolto verso l'alto e quattro dita tenute insieme e tese). Tori avanza con il piede destro e tenta di colpire con Te-gatana l'uto (la parte centrale delle sopracciglia) di Uke. Uke gira il corpo verso destra e distoglie lo sguardo per evitare l'attacco di Tori. Uke afferra il polso destro di Tori con quattro dita della mano destra rivolte verso l'alto e lo tira in avanti. Uke si posiziona davanti al corpo di Tori con il piede sinistro, inserisce la mano sinistra profondamente nella schiena di Tori e tiene i fianchi di Tori verso il suo fianco sinistro, tentando di proiettare Tori. Tori risponde all'attacco di Uke allungando il braccio destro e premendo l'avambraccio (con il lato del mignolo) sul viso di Uke per controllarlo. Tori appoggia il suo fianco destro sul lato posteriore del fianco sinistro di Uke, mette la mano sinistra sul lato anteriore della cintura di Uke e si muove in diagonale all'indietro e verso destra con il piede destro in tsugi-ashi. Tori rompe l'equilibrio di Uke spostandolo nell'angolo posteriore destro, arretra il piede sinistro per avvicinare il ginocchio sinistro al tallone destro e spinge Uke all'indietro con entrambe le mani. Tori gira il piede destro verso destra e assume la posizione Kurai-dori.	Piccolo/medio
Uchi-Kudaki	
Tori e Uke si fronteggiano in shizen-hontai sui lati opposti della posizione in "Ko-daore" a una distanza di circa 5 m. Entrambi fanno qualche passo per avvicinarsi l'uno all'altro. Tori fa qualche passo avanti, solleva gradualmente la mano sinistra in avanti, mentre esegue la posizione Te-gatana (con il pollice rivolto verso l'alto e quattro dita unite e tese). Tori avanza con il piede sinistro e tenta di colpire l'addome di Uke con Te-gatana (suigetsu). Uke gira il corpo verso sinistra per evitare l'attacco di Tori. Uke afferra il polso di Tori con quattro dita della mano sinistra rivolte verso l'alto e lo tira in avanti. Uke si posiziona davanti al corpo di Tori con il piede destro, inserisce la mano destra profondamente nella schiena di Tori e, tenendola ferma per l'anca, tenta di proiettarla.	Piccolo/medio

Tori allunga il braccio sinistro, gira attorno al polso (con il mignolo rivolto verso l'alto) per afferrare i fianchi di Uke dalla parte anteriore mentre lo solleva e appoggia la mano destra sulla parte anteriore della cintura di Uke. Tori muove il corpo in diagonale all'indietro e verso sinistra con il piede sinistro, usando la tecnica tsugi-ashi. Tori spinge Uke verso l'angolo posteriore sinistro e gli fa perdere l'equilibrio. Tori arretra il piede destro per avvicinare il ginocchio destro al tallone sinistro e spinge Uke all'indietro con entrambe le mani. Tori gira il piede sinistro verso sinistra e assume la posizione Kurai-dori.	
Tani-otoshi	
Tori: di fronte a Shomen in shizen-hontai sul lato destro del centro, circa 50 cm sopra l'asse del kata sul lato di Shomen. Uke si posiziona in <i>shizen-hontai</i> (il piede destro è sulla stessa linea del piede sinistro di Tori) verso la schiena di Tori, a circa 3 metri. Uke si muove per raggiungere la parte sinistra dietro Tori, fino a una distanza di circa 1 passo. Uke posiziona il piede sinistro accanto a quello sinistro di Tori. Uke appoggia la mano destra sulla parte posteriore della spalla destra di Tori e la mano sinistra sulla parte anteriore dell'addome di Tori e cerca di spingere Tori in avanti. Tori risponde all'attacco di Uke piegando profondamente la parte superiore del corpo in avanti. Tori afferra la mano destra di Uke dal lato del mignolo con la mano destra. Uke fa un passo avanti con il piede destro. Tori alza la mano destra, sposta la mano sinistra sul fianco sinistro di Uke e sposta il piede sinistro dietro entrambi i piedi di Uke. Tori solleva diagonalmente la mano destra di Uke verso l'alto, allungandola, per sollevare il corpo di Uke. Tori muove il corpo di qualche passo in diagonale all'indietro e verso sinistra con il piede sinistro, usando la tecnica tsugi-ashi. Tori rompe l'equilibrio di Uke spostandolo nell'angolo posteriore sinistro e avvicina il ginocchio destro al tallone sinistro. Tori gira il piede sinistro verso sinistra e assume la posizione Kurai-dori.	Piccolo/medio
Kuruma-daore	
Tori: si trova di fronte a Shomen in shizen-hontai sul lato destro del centro, circa 50 cm dietro l'asse del kata sul lato di Shomen. Uke si posiziona in <i>shizen-hontai</i> (il piede destro è sulla stessa linea del piede sinistro di Tori) verso la schiena di Tori, a circa 3 metri. Uke alza entrambe le mani e tenta di torcere il corpo di Tori con entrambe le mani (mano destra sul lato posteriore della spalla destra di Tori e mano sinistra sul lato anteriore della spalla sinistra di Tori). Tori ruota sul piede destro, poi fa un passo avanti sul lato destro del piede destro di Uke con il piede sinistro e poi con il piede destro. Tori mette entrambe le mani intorno alle ascelle di Uke (pollice in su) per sollevarlo e farlo perdere l'equilibrio. Tori lancia Uke oltre il suo corpo per assumere la postura <i>dai-no-ji</i>. Uke salta oltre il corpo di Tori in diagonale e si alza in piedi.	Piccolo/medio
Shikoro-dori	
Tori si sposta al centro e si mette in posizione <i>shizen-hontai</i>, sul lato sinistro di Shomen, con Uke di fronte a Tori a circa 30 cm di distanza. Uke gira il palmo sinistro verso l'interno e cerca di afferrare la parte anteriore della cintura di Tori dall'alto. Tori arretra leggermente i fianchi per evitare l'attacco di Uke. Tori afferra il polso sinistro di Uke con la mano destra (con il pollice rivolto verso l'alto) e lo tira verso il basso e verso sinistra. Tori preme il palmo sinistro sul lato sinistro della mascella di Uke e la spinge in diagonale verso destra. Uke ruota sul piede sinistro, si gira indietro con il piede destro appena accanto al sinistro e il suo equilibrio si interrompe all'indietro.	Piccolo/medio

Tori muove la mano destra per appoggiarla sulla spalla destra di Uke da dietro, e muove anche la mano sinistra per appoggiarla sulla spalla sinistra di Uke da davanti. Tori fa un ampio passo indietro con il piede sinistro per appoggiare il ginocchio sinistro sul tatami. Uke cade indietro arretrando leggermente con il piede destro ed esegue un ukemi.	
Shikoro-gaeshi	
Tori si sposta al centro e si mette in posizione <i>shizen-hontai</i>, sul lato destro di Shomen, con Uke di fronte a Tori a circa <i>30 cm di distanza</i>. Uke gira il palmo sinistro verso l'interno per afferrare dall'alto la parte anteriore della cintura di Tori, facendo un ampio passo indietro con il piede destro e girando il corpo verso destra. Uke trascina il corpo di Tori verso il suo fianco sinistro. Tori fa un ampio passo con il piede destro dietro Uke. Tori appoggia la mano destra sulla tempia sinistra di Uke e la mano sinistra sul lato destro della mascella di Uke per tirare in avanti e torcere il collo di Uke. Tori appoggia la mano destra sulla spalla destra di Uke, con le dita rivolte in avanti, e la mano sinistra sulla spalla sinistra di Uke. Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro. Tori abbassa i fianchi e, da dietro, colpisce la gamba sinistra di Uke con la parte interna della gamba destra. Tori tira giù Uke sulla schiena e lo fa sedere con entrambe le gambe distese. Uke esegue un ukemi e si siede con entrambe le gambe distese.	Piccolo/medio
Yu-dachi	
Tori si sposta al centro e si mette in posizione <i>shizen-hontai</i>, sul lato sinistro di Shomen, con Uke di fronte a Tori a circa <i>60 cm</i>. Tori afferra entrambi i colletti di Uke con entrambe le mani, poi li mette entrambi nella mano destra per infilare l'indice tra i colletti. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro e afferra la parte inferiore del gomito destro di Tori con la mano sinistra. Tori arretra con il piede destro. Uke fa un ampio passo in avanti con il piede destro e tenta di afferrare il lato sinistro dell'anca di Tori con la mano destra e tenta di proiettare Tori con Koshi-nage. Tori afferra il braccio destro di Uke con la mano sinistra e gli tiene il braccio sotto l'ascella sinistra. Tori arretra con il piede sinistro per appoggiare il ginocchio sinistro sul tatami e tira Uke in avanti con entrambe le mani.	Piccolo/medio
Taki-otoshi	
Tori si sposta al centro e si mette in posizione <i>shizen-hontai</i>, sul lato destro di Shomen, con Uke di fronte a Tori a circa <i>60 cm</i>. Tori afferra entrambi i colletti di Uke con entrambe le mani, poi li mette entrambi nella mano destra e inserisce l'indice tra i colletti. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro e afferra la parte inferiore del gomito destro di Tori con la mano sinistra. Tori arretra con il piede destro. Uke fa un ampio passo avanti con il piede destro e tenta di afferrare la parte posteriore della cintura di Tori sopra la spalla sinistra di Tori con la mano destra e tenta di proiettare Tori con Koshi-nage. Tori gira il corpo verso sinistra e tiene l'anca di Uke con la mano sinistra. Tori spinge Uke indietro e verso sinistra di qualche passo per fargli perdere l'equilibrio. Uke perde l'equilibrio all'indietro e cerca di ripristinare la posizione arretrando leggermente con il piede sinistro. Tori cambia la direzione del suo attacco, sposta la mano sinistra sul lato destro della schiena di Uke, l'indice della mano destra tra i colletti di Uke e solleva il corpo di Uke in avanti. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro.	Piccolo/medio

Tori gira il corpo verso l'interno e arretra il piede sinistro accanto al destro. Tori fa qualche piccolo passo indietro. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori, mentre quest'ultimo allarga entrambe le braccia e le gambe sul terreno (Dai-no-ji).	
L'acqua	
Mi-Kudaki	
Tori si trova un passo dietro a dove ha iniziato Yume-no-uchi, in shizen-hontai verso Shomen. Uke si trova nello stesso punto in cui ha iniziato Yume-no-uchi in shizen-hontai di fronte a Tori. Uke avanza, iniziando con il piede sinistro, fa 6 passi e mette il piede destro davanti al piede sinistro di Tori (con il piede destro appena prima del piede sinistro di Tori). Uke afferra la parte posteriore della cintura di Tori con la mano destra e quella anteriore con la mano sinistra. Uke tenta di colpire la rotula destra di Tori con il piede sinistro. Uke sposta indietro il piede sinistro e tira con forza entrambe le mani. Tori afferra il polso sinistro di Uke con la mano destra per liberare la sua mano sinistra. Tori gira la mano sinistra (con il mignolo rivolto verso l'alto), inserendo il braccio sinistro sotto l'ascella sinistra di Uke, spingendo il corpo di Uke indietro e verso l'alto, Tori fa alcuni piccoli passi con il piede sinistro eseguendo tsugi-ashi verso sinistra e indietro. Uke perde l'equilibrio all'indietro e cerca di ripristinare la posizione arretrando leggermente con il piede sinistro. Uke fa un passo avanti con il piede sinistro. Tori cambia la direzione del suo attacco, sposta il piede destro all'esterno del piede destro di Uke e gira il corpo sulla schiena sotto le gambe di Uke. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori e si rialza.	Piccolo/medio
Kuruma-gaeshi	
Tori e Uke si mettono in linea diagonale, con Tori sul lato sinistro di Shomen, uno di fronte all'altro, e si avvicinano rapidamente. Uke colpisce entrambe le spalle di Tori con entrambe le mani. Tori appoggia entrambe le mani sulla parte inferiore delle braccia di Uke, con i pollici rivolti verso l'esterno. Tori fa un passo avanti, prima con il piede sinistro e poi con il piede destro, all'esterno del piede destro di Uke e lo gira sulla schiena. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori e si rialza.	Piccolo/medio
Mizu-iri	
Tori e Uke si mettono sulla linea diagonale, Tori si posiziona sul lato sinistro di Shomen, uno di fronte all'altro, e si avvicinano rapidamente. Uke fa un passo avanti con il piede destro e con la mano destra colpisce il lato sinistro della spalla di Tori. Tori gira il palmo sinistro verso l'esterno per afferrare il polso destro di Uke dall'interno e il palmo destro verso l'alto (con il pollice rivolto verso l'interno) sotto l'ascella destra di Uke. Tori colpisce prima con il piede sinistro e poi con il piede destro la parte esterna del piede destro di Uke e lo gira sulla schiena. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori e si rialza.	Piccolo/medio
Ryu-setsu	
Tori e Uke si trovano sulla linea diagonale, Tori si trova sul lato destro di Shomen, uno di fronte all'altro. Uke fa qualche passo avanti e Tori ne fa altri due velocemente per avvicinarsi. Tori fa un passo avanti con il piede destro e alza la mano destra, con la parte posteriore rivolta verso l'alto (abbassando la punta delle dita), verso il viso (occhi) di Uke.	Piccolo/medio

Uke inclina leggermente la testa all'indietro. Tori afferra il lato sinistro del colletto di Uke con la mano destra e inserisce la mano sinistra sotto l'ascella destra di Uke. Tori colpisce prima con il piede sinistro e poi con il piede destro la parte esterna del piede destro di Uke e lo gira sulla schiena. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori e si rialza.	
Saka-otoshi	
Tori e Uke stanno sulla linea diagonale, Tori sta sul lato sinistro di Shomen, uno di fronte all'altro. Uke fa qualche passo avanti e Tori ne fa altri due velocemente per avvicinarsi. Uke avanza con il piede sinistro e colpisce con forza l'addome di Tori (suigetsu) con la mano sinistra, come Te-gatana (con il pollice rivolto verso l'alto e quattro dita tenute insieme e tese). Tori fa un passo indietro con il piede destro e assume la posizione sinistra. Tori afferra il polso della mano che spinge Uke dall'alto con la mano destra e mette il palmo sinistro (con il pollice rivolto verso l'alto) all'interno del braccio sinistro di Uke. Tori mantiene la posizione eretta e tira verso il basso Uke. Uke si gira lateralmente in avanti.	Piccolo/medio
Yuki-minerale	
Tori fa qualche passo verso Uke e quando Uke si alza, Tori gli volta le spalle e cammina in avanti. Uke segue Tori da dietro. Uke sposta il piede destro all'esterno del corpo di Tori, tentando di sorreggere il corpo di Tori con le braccia appoggiate su entrambe le sue braccia. Tori apre entrambe le braccia e afferra il braccio destro di Uke dall'alto (con la mano destra sulla parte superiore del braccio di Uke e la mano sinistra sull'avambraccio di Uke). Tori abbassa il corpo appoggiando il ginocchio destro sul tatami per proiettare Uke oltre la schiena. Uke si gira in avanti.	Piccolo/medio
Iwa-nami	
Uke si alza rapidamente per affrontare Tori. Tori fa un passo o due verso Uke. Tori alza entrambe le mani, con il dorso rivolto verso l'alto, verso il viso di Uke, per sferrare un colpo accecante negli occhi di Uke. Uke inclina leggermente la testa all'indietro. Uke riporta indietro la testa, poi Tori afferra entrambi i colletti laterali di Uke con entrambe le mani. Tori solleva il corpo di Uke per fargli perdere l'equilibrio. Tori colpisce prima con il piede sinistro e poi con il piede destro la parte esterna del piede destro di Uke, girando il corpo sulla schiena. Uke viene lanciato in diagonale sopra il corpo di Tori, mentre quest'ultimo allarga entrambe le braccia e le gambe sul terreno (Dai-no-ji).	Piccolo/medio

ITSUTSU-NO-KATA

Elementi da osservare	Tipo di errore
Al momento dell'inchino, Tori si trova alla destra dei giudici e Uke alla sinistra.	Errore dimenticato/grave
Movimento: Dopo l'inchino e l'apertura del kata, Uke avanza in ayumi-ashi verso il centro, partendo con il piede sinistro per eseguire shizen-hontai.	Medio
Tori cammina lentamente verso Uke in ayumi-ashi, partendo dal piede sinistro e sollevando lentamente l'avambraccio destro, con il palmo della mano destra in avanti.	Medio
Tori si trova leggermente a destra di Uke, con il suo mignolo destro accanto al mignolo destro di Uke e la spalla destra che quasi tocca la spalla di Uke.	Piccolo/Medio
Tori appoggia il palmo della mano destra, con le dita distese, al centro del petto di Uke.	Piccolo/Medio

Tecnica

Elementi da osservare	Tipo di errore
Ippomi	
Tori spinge Uke all'indietro con la mano destra, alternando la spinta del mignolo e del pollice. Iniziando dal mignolo.	Piccolo/Medio
Uke fa un passo indietro, facendo piccoli passi partendo dal piede sinistro.	Piccolo/Medio
Tori fa un passo avanti con il piede destro e poi con il sinistro, spingendo al contempo il petto di Uke con la mano destra.	Medio
Tori fa un passo avanti con il piede destro e spinge con forza Uke, facendogli perdere l'equilibrio e facendolo cadere.	Piccolo/Medio
Uke cade sulla schiena, tenendo i piedi a terra e inarcando la schiena (piedi a terra alla larghezza delle spalle).	Medio

Non mi piace

Dopo l'Ippon-me, Tori fa un passo indietro con il piede destro e si posiziona in shizen-hontai.	Piccolo/Medio
Uke si alza appoggiando il ginocchio destro a terra e sollevando quello sinistro.	Medio
Uke si alza in piedi, con la mano destra te-gatana all'altezza dell'anca, le dita puntate verso Tori e il pollice rivolto verso l'alto.	Piccolo/Medio
Uke attacca il centro dell'addome di Tori con la mano destra, facendo un grande passo con il piede destro.	Medio
Tori fa un passo indietro con il piede sinistro e ruota verso sinistra, afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra e l'interno del gomito di Uke con la mano destra (pollice rivolto verso l'alto).	Piccolo/Medio
Tori tira giù Uke con entrambe le mani, abbassando il ginocchio sinistro a terra.	Medio
Uke esegue una caduta laterale in avanti.	Medio

Sanbon-me

Tori e Uke, con il ginocchio sinistro a terra, stendono le braccia come una fenice e si piegano leggermente in avanti per alzarsi in piedi (i palmi sono rivolti in avanti e le dita sono naturalmente estese).	Medio
Tori e Uke ruotano in senso antiorario per avvicinarsi l'uno all'altro.	Grande
Tori e Uke si fronteggiano al centro, Shomen è alla sinistra di Tori lato.	Medio
Tori e Uke incrociano le braccia, con il braccio sinistro in alto.	Medio
Tori e Uke alzano il braccio destro e spingono verso il basso quello sinistro.	Medio
Tori e Uke ruotano in senso antiorario con graduale accelerazione.	Medio
Tori scivola a terra mentre è sdraiato sulla schiena (mentre è posizionato nell'angolo anteriore destro). Tori scivola entrambi i piedi fuori dal piede destro di Uke per lanciare Uke sopra di lui sul lato anteriore destro verso lo Shomen).	Medio
Uke esegue un Ukemi sul corpo di Tori in diagonale e si mette in shizen-hontai.	Medio

Yonhon-me

Tori è in shizen-hontai fronte Uke a 7m.	Piccolo/Medio
Tori fa un passo indietro con il piede sinistro e abbassa il baricentro posizionando le braccia dalla parte anteriore a quella posteriore e sinistra.	Medio
Tori sposta entrambe le braccia in avanti.	Piccolo/Medio
Tori si muove verso Uke in ayumi-ashi, accelerando gradualmente.	Piccolo/Medio
Tori supera la posizione di Uke di circa un metro e alza le braccia (con i palmi rivolti in avanti), si posiziona sulle punte e solleva i talloni dal tatami.	Piccolo/Medio
Tori (dopo aver preso un respiro profondo) allunga le braccia ai lati (con i palmi rivolti verso il basso) appoggiando i talloni a terra.	Medio
Tori fa un passo indietro (2-3 passi) partendo dal piede destro e appoggia il gomito destro sul petto di Uke per fargli perdere l'equilibrio.	Medio
Uke arretra lentamente, accelerando gradualmente.	Piccolo/Medio
Poiché Uke non riesce a mantenere l'equilibrio, Tori appoggia il ginocchio sinistro a terra e spinge Uke sulla schiena (Ukemi).	Medio
Uke, seguendo lo squilibrio, fa qualche passo prima di cadere all'indietro.	Piccolo/Medio

Gohon-me

Tori alla sinistra di Shomen e Uke alla destra sono a circa 8 metri di distanza.	Piccolo/Medio
Tori e Uke si mettono in posizione shizen-hontai, poi avanzano con il piede destro in jigo-tai e le braccia tese.	Medio
Tori e Uke ruotano sul piede sinistro per mettersi uno di fronte all'altro.	Piccolo/Medio
Dopo aver preso un respiro profondo, Tori e Uke, partendo con il piede destro, corrono l'uno verso l'altro accelerando gradualmente.	Medio
Prima della collisione, Tori scivola a terra sul lato sinistro, perpendicolarmente a Shomen (facendo scivolare il piede sinistro, poi quello destro all'esterno del piede destro di Uke) con entrambe le mani sulla parte inferiore dell'addome.	Medio
Uke esegue un ukemi sul corpo di Tori verso il lato sinistro di Shomen e si ferma sul tatami.	Medio

