



COMPÉTITION

De KATA

Critères d'évaluation

COMMISSION KATA FIJ
JANVIER 2015

ÉLÉMENTS GÉNÉRAUX

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

Définition des erreurs:

- Technique oubliée

Une technique oubliée sera notée zéro, de plus le score final du couple de kata sera réduit de moitié. Si plus d'une technique est oubliée, la note pour cette technique sera aussi de zéro, mais le résultat final du couple ne sera plus réduit de moitié une autre fois. Enfin, si le résultat final réduit de moitié ne donne pas un nombre entier, il sera arrondi à l'unité supérieure.

- Grande erreur

Quand l'exécution d'un principe est incorrecte (5 points sont déduits, le maximum de croix est 1).

- Erreur moyenne

Quand un ou plusieurs éléments d'un principe ne sont pas appliqués correctement (3 points sont déduits, le maximum de croix est 1).

- Petite erreur

Imperfection dans l'application d'une technique (1 point est déduit, le nombre maximum de croix est 2).

Pour chacune des techniques sans grande erreur, le résultat minimum doit être 5.

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

Le score pour la fluidité, le déplacement et le rythme a été supprimé.

 * en jaune – modifications apportées au document précédent

NAGE NO KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Tori décide de la position de départ	Moyenne
Position de départ inversée	Technique oubliée pour la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour chacune des techniques.
Tori change l'ordre des techniques.	Oubliée
Distance de départ: Uke amorce la saisie de Tori en garde fondamentale droite/gauche en avançant pied droit/gauche, Tori réagit en saisissant et tirant Uke vers l'avant pour le déséquilibrer en reculant (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Moyenne
Déplacement en Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, à trois pas de distance (approximativement 1,8 m), Uke frappe sur le dessus de la tête de Tori (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma)	Petite/Moyenne (moyenne si le coup de Uke à la tête de Tori est latéral)
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, Uke saisit Tori en garde fondamentale droite/gauche, Tori réagit en saisissant Uke et en le poussant de côté, Tori et Uke se déplacent latéralement (Okuri-ashi-barai).	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, un pas en avant Uke saisit Tori en migi/hidari shizentai; Uke et Tori en garde fondamentale (Uchi-mata, Tomoe-nage).	Petite/Moyenne (si pas en arrière, faute moyenne)
Tori et Uke à un pas de distance, garde en migi/hidari jigotai (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Petite/Moyenne
Direction de l'exécution de la technique et chute (pour Tomoe-nage et Sumi-gaeshi. Uke avance son pied droit/gauche pour la chute puis se relève en shizen-hon-tai; dans Yoko-guruma et Uki-waza il se relève en shizen-hon-tai après la chute; dans Ura-nage il ne se relève pas, dans Yoko-gake il chute avec corps et jambes tendues).	Petite/Moyenne
Efficacité et réalisme.	Moyenne pour chacune des techniques.
Perte de contrôle.	Grande

Technique	Éléments à observer	Type d'erreurs
Salut et tenue vestimentaire	Distance de départ Salut. Judogi et ceinture. Perte de bandages durant l'exécution.	Moyenne Moyenne Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture. Moyenne lors de la cérémonie de fermeture

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

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

	Tori se jette sur son côté droit/gauche pour projeter Uke diagonalement.	Moyenne
Uki-waza	Tori déséquilibre Uke au premier pas (position jigotai). Uke avance avec sa jambe arrière pour reprendre son équilibre (jigotai). Tori déséquilibre Uke diagonalement vers l'avant et se jette au sol sur son côté pour projeter Uke diagonalement.	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Moyenne

KATAME NO KATA

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

<p>3^e groupe: Kansetsu-waza</p> <p>Avant d'effectuer Ude-garami Uke s'allonge et Tori se lève et change de position pour se placer sur le côté de Uke, il se déplace de toma à chikama, kyoshi et ensuite effectue la technique ; ensuite retourne à chikama, kyoshi avant de se déplacer à nouveau et effectuer Ude-hishigi-juji-gatame, ensuite chikama, kyoshi et s'avancer à nouveau pour démontrer Ude-hishigi-ude-gatame. Retour à chikama, kyoshi, se déplace à toma et se place en kyoshi.</p> <p>Avant d'effectuer Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori et Uke s'installent en kyoshi à une distance de toma, Tori avance de deux pas à une distance de chikama et se place en kyoshi ; tous deux effectue un ajustement d'un demi-pas. Après la technique ils se lèvent tous les deux.</p> <p>Avant d'effectuer Ashi-garami Tori et Uke se lèvent et prennent la distance de saisie, migi shizentai, Tori tente Tomoe-nage mais Uke avance le pied droit pour se défendre et tente de soulever Tori. Tori effectue une clé de jambe.</p> <p>Pour conclure, Tori recule de deux pas à toma et se place en kyoshi, Uke recule d'un pas et se place également en kyoshi. Ils ajustent leurs judogi, se lèvent, reculent d'un pas pour terminer le kata ensuite ils saluent.</p>	
Tori approche d'un demi-pas avant d'effectuer la technique.	Petite
Tori en kyoshi prend une mauvaise position par rapport au corps de Uke avant de commencer la technique.	Petite/Moyenne
Tori en chikama perd sa position en avançant ou reculant d'un demi-pas.	Petite/Moyenne
Efficacité et réalisme.	Moyenne pour chacune des techniques.
Perte de contrôle.	Grande

Techniques	Éléments à observer	Types d'erreurs
Salut et tenue vestimentaire	<p>Distance de départ</p> <p>Déplacement : au départ Uke effectue un pas en avant ; à la fin Tori effectue deux pas en arrière et ensuite Uke un pas en arrière.</p> <p>Salut.</p> <p>Judogi et ceinture.</p> <p>Perte de bandages durant l'exécution.</p> <p>Perte de la ceinture.</p>	<p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture.</p> <p>Grande</p>
Osae-komi-waza	<p>La façon d'exécuter chaque technique :</p> <p>Kesa-gatame : prise du bras, etc.</p> <p>Kata-gatame : prise du bras opposé, etc.</p> <p>Kami-shio-gatame : approche normale plus l'approche à genoux, les mains, etc.</p> <p>Yoko-shio-gatame : le déplacement du bras, le genou contre l'aisselle de Uke, la prise de la ceinture (main gauche/droite), blocage avec genou droit, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shio-gatame : approche normale plus un pas en avant diagonalement, la prise du bras, le placement du bras droit de Uke sur la cuisse droite de Tori, etc.</p>	Petite/Moyenne

Osae-komi-waza	À chaque technique Uke doit démontrer trois tentatives de défense et Tori démontrer les réactions appropriées réalistes et logiques.	Moyenne
Shime-waza	La façon d'exécuter chaque technique : Kata-juji-jime : genou contre l'aisselle de Uke, position des mains, Tori bloque et contrôle le corps de Uke avec ses jambes. Hadaka-jime : les deux bras simultanément, etc. Okuri-eri-jime : mains gauche/droite/gauche, etc. Kata-ha-jime : mains, paume gauche vers le bas glissant sous le bras droit, il pivote sur sa droite et étrangle en reculant jambe droite vers l'arrière et le côté. Gyaku-juji-jime : Le genou contre l'aisselle de Uke, les mains, etc. Tori bloque et contrôle le corps de Uke avec ses jambes.	Petite/Moyenne
Shime-waza	Lors de chacune des techniques, Uke démontrera une seule tentative de sortie et Tori continuera l'étranglement. Kata-juji-jime : Uke tente de se dégager en poussant les deux coudes de Tori avec ses deux mains. Tori continue l'étranglement en descendant la tête vers le tatami. Hadaka-jime : Uke tente de se dégager en tirant de ses deux mains sur le dessus du bras de Tori. Tori continue l'étranglement en reculant et contrôlant Uke. Okuri-eri-jime : Uke tente de se dégager en tirant de ses deux mains vers le bas sur le dessus du bras de Tori. Tori continue l'étranglement en reculant et contrôlant Uke. Kata-ha-jime : Uke tente de se dégager en saisissant son poignet gauche avec sa main droite et en tirant vers le bas. Tori continue l'étranglement. Gyaku-juji-jime : Uke tente de se dégager en poussant avec sa main gauche et tirant vers le bas avec sa main droite. Tori continue l'étranglement et bascule sur le flanc en croisant les pieds.	Moyenne
Kansetsu-waza	Manière d'exécuter chacune des techniques : Ude-garami : Tori pose le bras droit de Uke et s'approche, Uke attaque en tentant de saisir le revers droit de Tori de sa main gauche. Ude-hishigi-juji-gatame : lors de l'approche de Tori, Uke attaque en prenant le revers gauche de Tori avec sa main droite; Tori bloque le bras contre sa poitrine, il saisit le poignet droit de Uke de sa main droite en premier et ensuite place sa main gauche en dessous , pied droit sous l'aisselle de Uke, et contourne la tête de Uke avec son pied gauche; il place le bras de Uke entre ses cuisses et serre ses genoux, se couche et soulève ses hanches. Ude-hishigi-ude-gatame : lors de l'approche de Tori (après avoir déplacé le bras droit de Uke), Uke attaque en prenant le revers droit de Tori avec sa main gauche ; Tori exécute la clé en bloquant le bras et le poignet avec sa tête, main droite-gauche sur le coude, contrôle du corps de Uke avec le genou droit. Ude-hishigi-hiza-gatame : Tori place sa main gauche sur le coude de Uke, met son pied droit sur l'aîne de Uke, se couche sur son côté droit, son pied gauche tourné vers l'intérieur sur le côté droit de Uke tout en contrôlant Uke avec le bout de son pied; Tori pousse avec l'intérieur de son genou gauche sur sa main gauche et effectue la clé. Ashi-garami : Tori essaie de placer Tomoe-nage. Uke réagit en avançant du pied droit et en soulevant le corps de Tori . Tori pousse avec sa jambe gauche et enrôle le genou droit de Uke et exécute une clé de genou avec sa jambe gauche.	Petite/Moyenne

Kansetsu-waza	<p>Lors de chacune des techniques, Uke doit montrer une seule tentative de défense et Tori doit continuer d'appliquer la clé de bras ou de jambe.</p> <p>Ude-garami: Uke tente une sortie en soulevant l'épaule gauche et en pontant. Tori continue sa clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke tente une sortie en pontant et tirant son bras tout en tournant vers la gauche. Tori continue la clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Uke tente une défense en tirant son bras vers le bas. Tori continue sa clé de bras.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke tente une défense en poussant son bras vers l'avant. Tori continue sa clé de bras.</p> <p>Ashi-garami: Uke tente de s'échapper en tournant vers la gauche. Tori continue avec une clé de jambe.</p>	Moyenne
---------------	---	---------

KIME NO KATA

Éléments à observer	Types d'erreurs
Tori décide de la position initiale et attend Uke (particulièrement en Idori, il prend sa place rapidement, s'assoit et attend); Uke prend la bonne distance.	Moyenne
Position initiale inversée	Technique oubliée lors de la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour chaque techniques
Tori change l'ordre des techniques	Oubliée
Salut et tenue vestimentaire. Distance. Judogi et ceinture.	Moyenne Moyenne Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture.
Perte de bandages durant l'exécution.	Moyenne lors de la cérémonie de fermeture
Perte de la ceinture.	Grande
Manière de placer et de déposer les armes.	Moyenne
Distance durant l'attaque.	Petite/Moyenne
Idori: Lors des attaques se mettre en appui sur les orteils, sauf pour Ryote-dori.	Moyenne
Déplacement de Tori lors de l'application d'une clé de bras : pied droit – pied gauche – pied droit/pied gauche – pied droit – pied gauche.	Moyenne
Utilisation des armes (chacune des techniques).	Moyenne
Perte des armes.	Grande
Perte de contrôle.	Grande
Direction lors de l'exécution d'une technique.	Moyenne
Tori regarde droit devant lui quand il exécute une clé de bras.	Petite
Kiai.	Petite/Moyenne (si absent)
Vitesse et Fluidité, efficacité et réalisme.	Moyenne pour chacune des techniques
Abandon (frapper deux fois).	Petite

Techniques	Éléments à observer	Types d'erreurs
Manière de déposer et prendre les armes.	Poignard à l'intérieur, sabre à l'extérieur le côté tranchant tourné vers le haut pointant diagonalement vers le bas, du côté droit de Uke. Avant le salut de Tori et Uke (au début et à la fin du kata), Uke dépose les armes sur le tatami à sa droite (en premier le sabre, ensuite le poignard) parallèles à sa jambe avec le côté tranchant tourné vers lui (la garde du poignard alignée avec la garde du sabre). Ensuite Uke prend les armes (en premier le poignard, ensuite le sabre) et se lève, fait un demi-tour	Petite/Moyenne

	<p>avance d'environ 1,8 m. s'assoit et tient les armes à la verticale devant lui, ensuite les déposent sur le tapis parallèles à la ligne du tatami. Le poignard doit être à l'intérieur, les côtés tranchants vers lui, les deux gardes vers Shomen.</p> <p>À la fin du kata, Uke prend les armes (en premier le poignard ensuite le sabre) et les porte du côté droit.</p>	
Idori Ryote-dori	<p>Distance: approximativement 90 cm au début ensuite Tori et Uke s'avance un vers l'autre en glissant à genoux jusqu'à une distance d'environ deux largeurs de poings (hiza-zume).</p> <p>Uke: saisit les poignets de Tori sans se lever sur les orteils (kiai).</p> <p>Tori: se relève sur les orteils, en gardant les genoux ensemble il donne un coup de pied au plexus solaire de Uke (kiai), ensuite avec son genou droit au sol il relève le genou gauche, saisit le poignet gauche de Uke et pivote sur sa gauche, tire vers lui diagonalement le bras gauche de Uke et le coince sous son aisselle droite. Lors de la traction, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Waki-gatame.</p> <p>Uke doit rester à genoux et frapper la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	Petite/Moyenne
Tsukkake	<p>Distance: hiza-zume.</p> <p>Uke: se relève sur les orteils et essaie de donner un coup de poing (paume vers le haut) au plexus solaire de Tori (kiai).</p> <p>Tori: se relève rapidement sur les orteils et pivote à 90 °vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atemi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai).</p> <p>Tori: saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Hara-gatame et l'étranglement.</p> <p>Uke doit rester à genoux et frapper sur le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	Petite/Moyenne
Suri-age	<p>Distance: hiza-zume.</p> <p>Uke: se relève sur les orteils et essaie de frapper de la paume de la main droite ouverte le front de Tori (kiai).</p> <p>Tori: se relève rapidement sur les orteils, avec la main droite il bloque l'attaque et saisie le poignet de Uke, sa main gauche inversée (pouce à l'extérieur) sous l'aisselle de Uke, donne un coup de pied au plexus solaire de Uke (kiai). Tori</p>	Petite/Moyenne

	<p>pivote en se retournant, déséquilibre Uke face au sol. Il déplace le bras de Uke vers l'avant (la paume de sa main vers le sol), fait deux pas glissés à genoux vers l'avant (gauche/droite) et place son genou gauche sur le coude de Uke pour appliquer une clé de bras en soulevant sa main.</p> <p>Uke: frappe le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	
Yoko-uchi	<p>Distance: hiza-zume.</p> <p>Uke: se relève sur les orteils et essaie de frapper la tempe gauche de Tori avec son poing droit (paume vers le haut) (kiai).</p> <p>Tori: se relève rapidement sur les orteils, évite l'attaque en passant la tête vers l'avant sous le bras droit de Uke, lève le bras droit pour entourer la tête de Uke en même temps il avance son pied droit en tenant Uke comme en Kata gatame.</p> <p>Tori: appuie sa main gauche sur le dos de Uke (au niveau du rein droit) et pousse Uke vers l'arrière sur son dos en avançant son pied gauche. Il pousse le coude droit de Uke vers son visage (genou droit au sol et genou gauche soulevé), frappe du coude droit (doigts tendus vers le haut) Uke au plexus solaire (kiai).</p> <p>Uke: après la technique s'agenouille en face de Tori en position toma (approximativement 1,2 m.) avant de se relever et de contourner Tori du côté droit pour s'asseoir un pas derrière lui.</p>	Petite/Moyenne
Ushiro-dori	<p>Distance: au début, un pas derrière Tori, Uke avance en glissant sur les genoux jusqu'à environ 20 cm derrière Tori.</p> <p>Uke: se relève sur les orteils, avance le pied droit et ceinture des deux bras Tori au niveau des épaules avec ses bras (kiai).</p> <p>Tori: réagit en soulevant ses bras de côté pour briser l'emprise en se relevant sur les orteils, saisit de la main droite la manche gauche de Uke et plus haut de la main gauche, glisse sa jambe droite entre les jambes de Uke (orteils relevés), roule sur sa gauche comme dans un Makikomi.</p> <p>Tori: tout en contrôlant Uke, donne un coup de poing de la main gauche à l'aine de Uke (kiai).</p> <p>Uke: reprend la position à genoux et retourne en position assise derrière Tori à une distance d'un pas. Il se relève et contourne Tori par la droite et s'assoit en position toma (approximativement 1,2 m) face à Tori.</p>	Petite/Moyenne
Tsukkomi	<p>Uke: prend le poignard (main droite sur le dessus, main gauche en dessous) et place le poignard dans sa veste le côté tranchant vers le haut et retourne s'asseoir face à Tori.</p> <p>Distance : approximativement 90 cm en premier, ensuite Uke</p>	Petite/Moyenne

	<p>avance à genoux jusqu'à 45 cm de Tori.</p> <p>Uke : dégaine le poignard en se relevant sur les orteils, le pied gauche en avant et essayant de poignarder Tori à l'estomac (kiai).</p> <p>Tori: rapidement se relève sur les orteils et pivote à 90° vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atémi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai). Il saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Hara-gatame et l'étranglement.</p> <p>Uke doit rester à genoux et frapper le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p> <p>Uke retourner en position assise et remet le poignard dans sa veste.</p>	
Kiri-komi	<p>Distance: approximativement 45 cm.</p> <p>Uke: retire le poignard de sa veste et le transfère à sa ceinture du côté gauche comme un petit sabre. Il se relève sur les orteils le pied droit en avant, dégaine le petit sabre et tente de fendre le crâne de Tori du haut vers le bas (kiai).</p> <p>Tori: se relève sur les orteils, saisit le poignet de Uke des deux mains et évite la coupure, le genou gauche au sol et le genou droit relevé, tire vers lui diagonalement le bras droit de Uke et le coince sous son aisselle gauche. Lors de l'action de tirer, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Waki-gatame.</p> <p>Uke doit rester à genoux et frapper la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.</p> <p>Uke s'assoit en position toma (approximativement 1,2 m) face à Tori</p> <p>Uke retire le petit sabre de sa ceinture et le replace dans sa veste comme un poignard.</p>	Petite/Moyenne
Yoko-tsuki	<p>Uke se lève et va s'asseoir à la droite de Tori.</p> <p>Distance approximativement à 20 cm à côté de Tori.</p> <p>Uke: dégaine le poignard, pivote en se relevant sur les orteils, le pied gauche en avant et tente de poignarder Tori aux côtes le tranchant vers le haut (kiai).</p> <p>Tori: rapidement se relève sur les orteils et pivote à 180° vers la droite en appuie sur son genou gauche, le genou droit relevé, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atémi (poing paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai).</p>	Petite/Moyenne

	<p>Tori: saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse, passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Hara-gatame et l'étranglement. Uke doit rester à genoux et frapper le tatami à deux reprises pour signifier l'abandon.</p> <p>Tori et Uke reprennent la position assise du début de cette technique côte à côte.</p> <p>Uke replace le poignard dans sa veste, se relève, retourne s'asseoir en position toma (approximativement 1,2 m) en face de Tori.</p> <p>Uke retourne à sa position initiale assise seiza, remet le poignard sur le tatami près du sabre.</p>	
Tachiai Ryote-dori	<p>Uke distance: 1 pas (approximativement 40 cm.).</p> <p>Uke: saisit les poignets de Tori en avançant le pied droit d'un demi-pas (kiai).</p> <p>Tori : tire ses bras vers l'arrière pour briser l'équilibre de Uke vers l'avant, donne un coup de pied à l'aine de Uke (kiai) et redescend le pied immédiatement après le coup.</p> <p>Tori: tire vers lui diagonalement le bras gauche de Uke et le coince sous son aisselle droite. Lors de l'action de tirer, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Waki-gatame en position debout.</p> <p>Uke frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.</p> <p>Tori et Uke reprennent la position initiale. Uke face à Tori en position toma (approximativement 1.2m).</p>	Petite/Moyenne
Sode-tori	<p>Uke contourne Tori par la droite (pendant que Tori recule légèrement) et se positionne derrière à sa gauche. Il saisit la manche gauche de Tori, au début avec sa main gauche ensuite avec sa main droite et il oblige Tori à avancer pied droit – pied gauche – pied droit.</p> <p>Au troisième pas Tori se déplace sur sa droite pour déséquilibrer Uke dans cette direction. Tori donne un coup du pied gauche au genou droit de Uke (kiai), pivote à gauche à 180°, saisit la manche droite de Uke (à l'intérieur du coude) et le revers gauche et projette Uke avec O-soto-gari.</p>	Petite/Moyenne
Tsukkake	<p>Tori et Uke se font face à une distance de trois pas (approximativement 1.8 m.).</p> <p>Uke: fait un pas à gauche, garde à gauche, puis s'élanche vers l'avant avec le pied droit dans une tentative de donner un coup de poing de la main droite (paume vers le haut) au</p>	Petite/Moyenne

	<p>visage de Tori entre les sourcils (uto) (kiai).</p> <p>Tori: pivote sur son pied gauche, tourne sur sa droite à 90° en Tai-sabaki pour éviter le coup, saisit le haut de l'avant-bras droit de Uke et le tire vers l'avant et le bas pour déséquilibrer Uke. Quand Uke se redresse en tirant, Tori déplace le pied droit derrière Uke, ensuite le pied gauche, met son bras droit autour du cou de Uke et le déséquilibre vers l'arrière. Il saisit ses deux mains du côté de l'épaule gauche de Uke comme en Hadaka jime, recule avec le pied gauche et applique l'étranglement.</p> <p>Uke: se défend en tirant vers le bas la partie supérieure du bras droit de Tori et abandonne en frappant deux fois le tatami avec le pied droit.</p>	
Tsuki-age	<p>Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.</p> <p>Uke: avance le pied droit et tente de donner un uppercut au menton de Tori (kiai).</p> <p>Tori: esquive en se penchant vers l'arrière pour éviter le coup, saisit le poignet de Uke de ses deux mains, tire le bras vers le haut et diagonalement vers l'avant.</p> <p>Tori: coince le bras de Uke sous son aisselle et applique Waki gatame en position debout.</p> <p>Uke: ne doit pas trop se pencher. Il frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon.</p>	Petite/Moyenne
Suri-age	<p>Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.</p> <p>Uke: avance le pied droit et essaie de frapper de la paume de la main droite ouverte le front de Tori (kiai).</p> <p>Tori: se penche vers l'arrière et bloque le coup au niveau du coude intérieur avec son avant-bras gauche, au même moment il frappe Uke à l'estomac d'un coup du poing droit inversé (kiai). Immédiatement, il projette Uke avec Uki-goshi à gauche.</p>	Petite/Moyenne
Yoko-uchi	<p>Tori et Uke se font face à approximativement un pas de distance.</p> <p>Uke: avance le pied droit et essaie de frapper la tempe gauche de Tori avec son poing droit (kiai).</p> <p>Tori: avance le pied gauche et se penche pour éviter le coup de poing, au même moment il met sa main droite sur la poitrine gauche de Uke pour le repousser légèrement. Il saisit le revers gauche de Uke de sa main droite et se place derrière Uke en avançant le pied droit et ensuite le gauche. Il saisit le revers droit de Tori avec sa main gauche. Tori appuie son front derrière la nuque de Uke et recule le pied gauche et descend les hanches, il applique Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke: se défend en tirant vers le bas la partie supérieure du bras gauche de Tori et abandonne en frappant deux fois le</p>	Petite/Moyenne

	tatami avec le pied droit.	
Ke-age	<p>Distance: un pas.</p> <p>Uke: avance d'un petit pas du pied gauche et tente de donner un coup de pied à l'aine de Tori (kiai).</p> <p>Tori: recule le pied droit, pivote à 90° en Tai-sabaki vers la droite, saisit la cheville de Uke de la main gauche et ensuite avec l'aide de sa main droite il tire le pied de Uke vers la gauche, pivote ses hanches vers la gauche et donne un coup de pied à l'aine de Uke (kiai).</p> <p>Tori et Uke se font face à une distance de toma (approximativement 1.2 m).</p>	Petite/Moyenne
Ushiro-dori	<p>Uke: contourne Tori par la droite et s'installe directement derrière lui à une distance approximative de 90 cm. Pendant ce temps, Tori recule.</p> <p>Tori: avance de trois pas, gauche - droite - gauche, Uke suit Tori mais au 3^e pas il avance de nouveau le pied droit, ceinture Tori au niveau du haut des bras avec ses bras (kiai).</p> <p>Tori: écarte immédiatement les coudes, saisit des deux mains le haut de la manche droite de Uke. Ensuite, il projette Uke avec Seoi-nage.</p> <p>Tori: met le genou droit au sol, le genou gauche relevé, il frappe Uke entre les yeux Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori retourne à sa position initiale, Uke en face à une distance de toma (approximativement 1.2 m).</p>	Petite/Moyenne
Tsukkomi	<p>Uke prend le poignard (main droite sur le dessus, main gauche en dessous) et place le poignard dans sa veste le côté tranchant vers le haut et retourne à sa place face à Tori.</p> <p>Distance: approximativement 90 cm.</p> <p>Uke: dégaine le poignard le pied gauche en avant et essaie de poignarder Tori au plexus solaire (kiai).</p> <p>Tori: pivote rapidement à 90° vers la droite en Tai-sabaki, dévie l'attaque en utilisant la main gauche, tire Uke vers l'avant pour lui faire perdre l'équilibre et donne un atemi (poing, paume vers le haut) entre les sourcils de Uke (kiai). Il saisit le poignet droit de Uke, le tire vers sa hanche droite et tient le poignet sur sa cuisse. Il passe le bras derrière la tête de Uke et enroule le cou en saisissant le revers droit avec sa main gauche. Il pivote et se déplace vers le côté avant droit en effectuant deux pas glissés. Il applique simultanément la clé de bras Hara-gatame et l'étranglement</p> <p>Uke: ne doit pas trop se pencher.</p> <p>Uke: frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon et replace le poignard dans sa veste.</p>	Petite/Moyenne
Kiri-komi	Uke (approximativement 90 cm de Tori): retire le poignard de sa veste et le transfère à sa ceinture du côté gauche	Petite/Moyenne

	<p>comme un petit sabre.</p> <p>Uke: avance le pied droit, dégaine le petit sabre et tente de fendre le crâne de Tori du haut vers le bas (kiai).</p> <p>Tori: saisit le poignet de Uke des deux mains et évite la coupure, tire vers lui diagonalement le bras droit de Uke en reculant et le coince sous son aisselle gauche. Lors de la traction, une pression est appliquée sur le coude en effectuant la clé de bras Waki-gatame.</p> <p>Uke: ne doit pas trop se pencher.</p> <p>Uke: frappe la cuisse de Tori à deux reprises pour signifier l'abandon et retourne en position Toma (approximativement 1,2 m). Il replace le petit sabre dans sa ceinture, ensuite il le remet dans sa veste comme un poignard.</p>	
Nuki-gake	<p>Uke repose le poignard sur le tatami et prend le sabre (main droite sur le dessus, main gauche en dessous), il glisse le sabre dans sa ceinture du côté gauche, le côté tranchant vers le haut et retourne à sa position.</p> <p>Tori et Uke se font face à une distance de Toma.</p> <p>Uke: avance d'un pas du pied droit et tente de dégainer son sabre.</p> <p>Tori: avance le pied droit près du pied droit de Uke et bloque de sa main droite le poignet droit de Uke pour empêcher Uke de dégainer le sabre.</p> <p>Tori: déplace rapidement son pied droit puis déplace son pied gauche en cercle derrière Uke, il enroule le cou de Uke en saisissant le revers droit de sa main gauche. Il recule diagonalement brisant l'équilibre de Uke et applique l'étranglement Kata-ha-jime (main droite glissant au-dessus du bras gauche paume vers le bas).</p> <p>Uke abandonne en frappant deux fois le tatami avec son pied droit.</p>	Petite/Moyenne
Kiri-oroshi	<p>Distance: Uke en position initiale, Tori lui fait face à une distance approximative de 2.7 m.</p> <p>Uke: avance le pied droit et sort lentement le sabre en le pointant en direction des yeux de Tori (position Seigan).</p> <p>Uke: avance d'un pas en Tsugi-ashi.</p> <p>Tori: recule d'un pas du pied droit.</p> <p>Uke: avance d'un pas du pied gauche et lève le sabre au dessus de sa tête en position Jodan puis avance avec le pied droit, il tente de fendre le dessus de la tête de Tori (kiai). Il doit arrêter le mouvement du sabre au dessus de sa tête avant</p>	Petite/Moyenne

d'attaquer.

Tori: avance d'un pas du pied gauche, pivote rapidement à droite à 90° en Tai-sabaki et dévie l'attaque, il saisit le poignet droit de Uke de sa main droite, il tire le bras vers sa hanche droite et appuie le poignet contre sa cuisse. Tori enroule le cou de Uke en saisissant le revers droit de sa main gauche. Il avance diagonalement droite - gauche – droite, applique la clé de bras Hara-gatame et étrangle en même temps.

Uke: ne doit pas trop se pencher.

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

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

Uke relève le sabre en le pointant en direction des yeux de Tori et rengaine le sabre dans son fourreau (shizen-hontai).

Pendant que Uke dépose le sabre sur le tatami en préparation pour la cérémonie de clôture du kata, Tori retourne à sa position initiale.

JU NO KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Distance : Tsuki-dashi : Approximativement 1,8 m. Kata-oshi : Le pied gauche de Tori et le pied droit de Uke sont alignés et près l'un de l'autre. Ryote-dori : Approximativement un demi-pas. Kata-mawashi : Approximativement un demi-pas. Ago-oshi : Approximativement trois (3) pas. Kiri-oshi : Approximativement deux (2) pas. Ryo-kata-oshi : Longueur des bras (les paumes des mains de Uke touchent les épaules de Tori). Naname-uchi : Approximativement un (1) pas. Katate-dori : Tori et Uke sont côte-à-côte. Katate-age : Approximativement 2,7 m. Obi-tori : Approximativement un (1) pas. Muni-oshi : Approximativement un demi-pas (légèrement plus étroit). Tsuki-age : Approximativement un (1) pas. Uchi-oroshi : Approximativement deux (2) pas. Ryogan-tsuki : Approximativement un (1) pas (légèrement plus large).	Moyenne
Position initiale inversée	Technique oubliée lors de la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour des chaque technique
Tori change l'ordre des techniques	Oubliée
Perte de contrôle	Grande
Changement de rythme.	Petite
Décision, efficacité et réalisme.	Moyenne pour chaque technique
Abandon (frapper une fois avec le bras libre ou reculer un pied).	Petite. Moyenne si Uke ne frappe pas.

Technique	Éléments à observer	Type d'erreurs
Salut et tenue vestimentaire.	Distance de départ Salut Judogi et ceinture Perte de bandages durant l'exécution. Perte de la ceinture	Moyenne Moyenne Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture. Moyenne lors de la cérémonie de clôture. Grande
Dai-Ikkyo Tsuki-dashi	Le tsugi-ashi de Uke et lever lentement le bras (ceinture, gorge et yeux) Uke : attaque Tori entre les sourcils au troisième pas. Tori saisit le poignet droit de Uke, pouce vers le bas et le poignet gauche le pouce vers le haut. L'esquive de Tori et Uke (ouverture et fermeture des jambes)	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne

	<p>lors de la rotation, la saisie des mains avec les pouces vers le haut).</p> <p>Conclusion : déséquilibrer Uke vers l'arrière (le bras droit de Uke est allongé).</p>	Petite/Moyenne
Kata-oshi	<p>Uke place sa main droite à l'omoplate droite de Tori et le pousse.</p> <p>Tori se penche; Uke se penche lorsque Tori esquive et puis pousse sur l'épaule de Tori vers l'arrière avec la paume de sa main droite; Tori recule en agrippant les quatre (4) doigts de la main droite de Uke avec sa main droite et place son pouce droit dans la paume de la main droite de Uke.</p> <p>Uke prépare sa main gauche avant l'attaque.</p> <p>Uke attaque avec le bout des doigts de sa main gauche entre les yeux de Tori en avançant avec son pied gauche et Tori contre-attaque (en agrippant les doigts) en reculant.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec les bras tendus.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ryote-dori	<p>Uke : saisit les deux (2) poignets de Tori.</p> <p>Tori : déséquilibre Uke vers l'avant et effectuant la technique (soto-makikomi).</p> <p>Le chargement de Tori et le soulevée de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Kata-mawashi	<p>Uke : tourne les épaules de Tori (main droite derrière l'épaule droite, main gauche devant l'épaule gauche).</p> <p>Tori : déséquilibre Uke vers l'avant avec sa main gauche et effectue la technique (ippon-seoi-nage, chargeant Uke sur son épaule).</p> <p>Le chargement de Tori et le soulevée de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ago-oshi	<p>Tori : trois pas vers l'avant (tourne vers sa droite au troisième pas).</p> <p>Uke en tsugi-ashi et lève progressivement le bras (ceinture, gorge, menton).</p> <p>Défense de Tori : Tori tourne son visage vers la gauche et saisit la main droite de Uke avec sa main droite en appliquant son pouce droit dans la paume droite de Uke en avançant avec son pied droit tout en pivotant à 180°.</p> <p>Uke prépare la main avant l'attaque.</p> <p>Uke attaque entre les sourcils de Tori avec le bout des doigts de la main gauche en avançant le pied gauche et Tori contre-attaque (agrippant la main) en reculant le pied gauche.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière en bloquant avec les bras fléchis.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Dai-nikyo Kiri-oroshi	<p>Uke : se prépare pour l'attaque (recule le pied droit en pivotant sur sa droite en plaçant la paume de sa main droite vers l'avant en même temps).</p> <p>Uke : attaque en Te-gatana en avançant son pied droit.</p> <p>Tori : reculant (pied droit-pied gauche), saisit le poignet droit</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>

	<p>de Uke, fait deux (2) pas en tsugi-ashi vers l'avant pour déséquilibrer Uke vers le coin droit arrière.</p> <p>Uke : pousse sur le coude droit de Tori pour faire relâcher sa prise au poignet droit et tourne Tori à 180° dans un grand cercle.</p> <p>Tori : fait un pivot sur son pied gauche et saisit les quatre (4) doigts de la main gauche de Uke avec sa main gauche (par dessous) plaçant son pouce gauche dans la paume gauche de Uke.</p> <p>Tori : continue en se plaçant derrière Uke en le déséquilibrant vers l'arrière.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras gauche tendu.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ryo-kata-oshi	<p>Uke : attaque Tori par-derrière en poussant simultanément les épaules de Tori vers le bas (avec la paume des mains).</p> <p>La défense de Tori : abaisse le corps, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche, vers la gauche avec le pied droit, tourne, saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche (Uke demi-pas vers l'avant), avec le pied droit demi-pas vers la gauche, saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite.</p> <p>Tori : tourne, change sa saisie sur le poignet droit de Uke et avance, redresse lentement le corps, en tirant Uke.</p> <p>Uke se défend en poussant avec la main gauche sur le dos de Tori.</p> <p>Tori et Uke se redressent et sont en opposition (les talons de Tori sont au sol tandis que les talons de Uke sont relevés).</p> <p>Tori : se tourne vers la gauche, reculant pied droit-pied gauche (les talons de Uke descendent au sol), en plaçant son bras gauche en travers de la poitrine de Uke et en le poussant vers l'arrière.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke en poussant avec son coude gauche tout en soulevant et étirant le bras droit de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Naname-uchi	<p>Uke essaie de frapper diagonalement entre les sourcils de Tori avec Te-gatana.</p> <p>Tori esquive et saisit le poignet de Uke puis contre-attaque avec les doigts de sa main droite.</p> <p>Uke saisit le poignet de Tori, tourne vers la gauche et tire Tori vers l'avant. Tori libère son poignet en poussant la main gauche de Uke avec sa main gauche et avance le pied gauche.</p> <p>Uke place sa main sur le coude gauche de Tori et le force à tourner.</p> <p>Tori pivote et soulève Uke en Ura-nage (le haut du corps penché vers l'arrière).</p> <p>Les jambes de Uke sont collées ensemble et les bras sont au-dessus la tête.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>

Katate-dori	<p>Uke : saisit le poignet droit de Tori. Tori : soulève en allongeant le bras (kansetsu-waza) en avançant diagonalement avec le pied droit. Uke avance avec son pied droit pour se défendre en poussant le coude droit de Tori avec la paume de sa main droite en lâchant sa main gauche pour tirer l'épaule gauche de Tori. Tori fait une rotation et soulève Uke (transition de Uki-goshi à O-goshi).</p>	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne
Katate-age	<p>Après avoir levé leurs bras droits vers le haut, Tori et Uke avancent un vers l'autre. Tori esquivé de côté avec son pied droit pour éviter une collision, il tient l'épaule gauche et le coude droit de Uke; Uke réagit et Tori bloque le coude gauche de Uke; Uke réagit encore (Tori se tient droit en contrôlant la réaction de Uke; les actions et réactions sont très lentes et Tori et Uke sont très près l'un de l'autre). Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras droit de Uke tendu.</p>	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne
Dai-sankyo Obi-tori	<p>Uke : avance avec son pied gauche (les bras croisés, la main gauche par-dessus, les paumes vers le bas) et essaie de saisir la ceinture de Tori. Tori : saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite et tire, ensuite avec sa main gauche pousse le coude gauche de Uke vers le haut; ensuite avec sa main droite tire sur l'épaule droite de Uke en le forçant à tourner. Uke : tourne, tire le coude droit de Tori vers le côté et tire l'épaule gauche de Tori en soulevant le coude droit de Tori. Tori : tourne encore une fois et tire Uke près de lui sur sa hanche pour le soulever en Uki-goshi et transférer en O-goshi.</p>	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne Petite/Moyenne
Mune-oshi	<p>Uke pousse de la paume de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Tori, Tori dévie le poignet droit de Uke vers le haut avec sa main gauche en Yahazu (en V) et pousse de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Uke, Uke saisit le poignet droit de Tori et les deux font une rotation vers le Shomen en changeant leur saisie en mouvement. Tori : bloque le bras droit de Uke et change sa saisie sur le bras gauche allongé de Uke (au coude), en déséquilibrant Uke vers le coin arrière droit. Conclusion : Tori avance le pied droit et ensuite le pied gauche et baisse les hanches pour déséquilibrer Uke encore plus.</p>	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Moyenne
Tsuki-age	<p>Uke : fait un pas vers l'arrière avec son pied droit et avance par la suite en essayant d'appliquer un uppercut au menton de Tori. Tori : se penche vers l'arrière pour esquiver l'attaque de Uke, saisit le poing dans sa main droite, place la paume de sa</p>	Petite/Moyenne Petite/Moyenne

KODOKAN GOSHIN-JUTSU

Éléments à observer	Types d'erreurs
Distance Uke prend position pour l'attaque à approximativement 4 m (erreur de Yukiai)	Moyenne Moyenne
Position initiale inversée	Technique oubliée lors de la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour chaque technique
Tori change l'ordre des techniques	Oubliée
Salut Judogi et ceinture	Moyenne Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture
Perte de bandages durant l'exécution.	Moyenne lors de la cérémonie de fermeture.
Perte de la ceinture	Grande
Manière de déposer et de reprendre les armes.	Moyenne
Utilisation des armes (chacune des techniques).	Moyenne
Perte des armes	Grande
Perte de contrôle	Grande
Direction lors de l'exécution d'une technique.	Moyenne
Tori regarde droit devant lui quand il exécute une clé de bras.	Petite
Kiai	Petite/Moyenne (si oublié)
Vitesse et fluidité, efficacité et réalisme.	Moyenne pour chaque technique
Abandon (frapper deux fois).	Petite

Techniques	Éléments à observer	Types d'erreurs
Manière de déposer les armes sur le tatami au début et de les reprendre à la fin du kata.	Uke a le poignard (tranchant de la lame vers le haut) et le bâton dans la main droite, le pistolet dans la veste, les armes dirigées vers le bas. Uke, recule d'un pas du pied droit, avance vers shomen d'approximativement 3 m. en position debout les talons ensemble, s'agenouille en Seiza, en premier il dépose le bâton ensuite il dépose le poignard plus près de lui (le tranchant de la lame vers lui et la pointe vers la gauche) et ensuite le pistolet (avec le canon vers la gauche et la crosse vers lui) le plus loin de lui. La ligne du côté droit du pistolet doit être alignée avec l'extrémité du poignard. À la fin du kata, Uke recule du pied droit et avance vers shomen pour ramasser les armes , en s'agenouillant en Seiza en partant de la position debout les talons ensemble, il ramasse le poignard et le	Petite /Moyenne

	bâton . Le pistolet est toujours dans la veste.	
Ryote-dori	<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche et saisit les poignets de Tori et attaque avec son genou droit l'aîne de Tori (kiai).</p> <p>Tori : recule vers la gauche du pied gauche, se dégage de la saisie de son poignet droit, ensuite avec un atémi il frappe avec Te-gatana la tempe de Uke (kiai), recule, ensuite se déplace diagonalement en effectuant Kote-hineri au poignet de Uke en restant debout. Il regarde devant lui.</p> <p>Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	Petite/Moyenne
Hidari-eri-dori	<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance d'un pas avec son pied droit, saisit le revers gauche de Tori avec sa main droite et essaie de le tirer vers le bas (pas de kiai).</p> <p>Tori : saisit son propre revers gauche de la main gauche et ouvre vers l'extérieur en reculant vers l'arrière gauche du pied gauche, Me-tsubishi avec le revers de la main droite ouverte au visage de Uke (kiai), Tori effectue kote-hineri en contrôlant le poignet droit de Uke, tirant diagonalement vers l'arrière droit avec main gauche, en poussant le coude vers le bas avec le pouce et les doigts l'entourant. Il descend Uke sur le tatami, le contrôlant avec Te-gatame avec le genou gauche sur le dos de Uke poussant son bras droit vers sa tête.</p> <p>Uke est couché sur le ventre et frappe deux fois pour abandonner.</p>	Petite/Moyenne
Migi-eri-dori	<p>Uke et Tori se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : saisit le revers droit de Tori avec sa main droite (quatre doigts à l'intérieur), il recule avec son pied gauche en tirant Tori fortement vers le bas (pas de kiai).</p> <p>Tori : avance avec pied droit et frappe le menton de Uke avec un uppercut du poing de la main droite (kiai).</p> <p>Tori : saisit le poignet de Uke avec sa main gauche en Kote-gaeshi, ensuite il le tient avec la main droite, il recule avec son pied gauche et pivote à 180° pour projeter Uke vers l'avant.</p>	Petite/Moyenne
Kata-ude-dori	<p>Position de départ : Uke est en position Shizen-tai dans le coin arrière droit de Tori.</p> <p>Uke : avance le pied gauche et applique une clé de bras au bras droit de Tori en venant de l'arrière.</p> <p>Uke : pousse Tori et avance (gauche-droite-gauche), Tori est ainsi forcé d'avancer.</p> <p>Tori : au troisième pas, il effectue un demi-tour vers Uke et donne un coup de pied latéral (Yoko-geri) à l'intérieur du genou gauche de Uke avec le côté extérieur de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : pose le pied droit au sol, avance avec son pied gauche et avance diagonalement et effectue Waki-gatame en position debout</p>	Petite/Moyenne

	<p>en regardant vers l'avant. Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	
Ushiro-eri-dori	<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière. Lorsque Tori atteint le centre, Uke saisit l'arrière du col de Tori par-derrière et recule avec son pied gauche et essaie de le faire tomber sur le dos en tirant vers le bas (pas de kiai). Tori : pivote vers la gauche à 180° en reculant le pied gauche, lève la main gauche pour protéger son visage et donne un coup de poing de la main droite au plexus solaire de Uke (kiai). Tori : bloque le poignet de Uke entre son épaule gauche et son cou, effectue Ude-gatame en déséquilibrant Uke vers la droite et l'arrière (par rapport à Tori). Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	Petite/Moyenne
Ushiro-jime	<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière. Lorsque Tori atteint le centre, Uke tente Hadaka-jime en position debout (pas de kiai). Tori : rentre le menton pour se défendre avec les deux mains il tire vers le bas le bras droit de Uke. Il pivote à 180° contrôlant le bras droit de Uke avec son épaule droite, change la saisie de sa main gauche et applique de la pression sur le coude droit de Uke de sa main droite, Tori tire Uke vers le sol et le contrôle avec la clé de bras Te-gatame. Uke est couché sur le ventre et frappe deux fois pour abandonner.</p>	Petite/Moyenne
Kakae-dori	<p>Position de départ : Uke s'approche par-derrière. Lorsque Tori atteint le centre, Uke avance son pied droit et saisit Tori en l'encerclant par-derrière au niveau des hanches au-dessus des bras (pas de kiai). Dès qu'il touche Tori, celui-ci écrase le coup de pied droit de Uke avec son talon droit (kiai), descend ses hanches et dégage la saisie en écartant ses coudes. Tori saisit le poignet droit de Uke de sa main gauche, pivote à 180° sur sa droite pour faire face à Uke en avançant son pied gauche et effectue une clé de bras avec main gauche au poignet droit de Uke et avec son avant-bras droit, main ouverte sur le coude droit de Uke. Il avance avec son pied gauche contrôlant le coude droit de Uke, pivote sur sa droite, avance diagonalement avec son pied droit et projette Uke diagonalement vers l'avant. Uke reste allongé. Tori prend la position Shizen-tai à gauche.</p>	Petite/Moyenne
Naname-uchi	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke : attaque pour frapper avec le poing de la main droite la tempe gauche de Tori (pied gauche-droit, kiai). Tori : recule avec son pied droit, esquive et pare le bras de Uke avec sa main gauche (petit doigt au dessus) et donne un uppercut</p>	Petite/Moyenne

	<p>droit (kiai).</p> <p>Tori : en inversant la position de sa main gauche, bloque le haut du bras droit de Uke contre son côté, il place la main droite en Yahazu (forme de V) contre la gorge de Uke et projette Uke avec O-soto-otoshi.</p>	
Ago-tsuki	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : attaque pour frapper le menton de Tori avec un uppercut du poing droit (pied droit vers l'avant, kiai).</p> <p>Tori : recule d'un pas avec le pied gauche et dévie le coup du bas avec la main droite, il saisit le poignet de Uke avec main droite, tourne et soulève le bras de Uke (coude vers le haut) devant son visage en tordant le bras droit de Uke en clé de bras.</p> <p>Tori : avance avec le pied gauche poussant vers l'avant le coude droit de Uke de sa main gauche et projette Uke diagonalement vers l'avant.</p> <p>Uke ne se relève pas.</p>	Petite/Moyenne
Ganmen-tsuki	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : prend une garde à gauche et attaque pour frapper le visage de Tori avec le poing gauche au moment où il atteint la distance appropriée (kiai).</p> <p>Tori : évite le coup en avançant rapidement vers sa droite, frappant dans les côtes du côté gauche avec le poing droit (kiai).</p> <p>Tori : se déplace derrière Uke en Tsugi-ashi pied droit-pied gauche et applique Hadaka-jime en reculant avec son pied gauche puis son droit en Tsugi-ashi.</p> <p>Uke : se défend en tirant vers le bas le bras droit de Tori avec ses deux mains, puis abandonne en frappant le tatami deux fois du pied, Tori le relâche, se déplace vers la gauche et laisse tomber Uke vers l'arrière.</p>	Petite/Moyenne
Mae-geri	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : attaque en donnant un coup de pied à Tori avec Mae-geri en frappant à l'aine avec la plante des orteils de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : recule avec son pied droit et tourne vers la droite pour esquiver l'attaque, il saisit la cheville de sa main gauche, avec la main droite il saisit le pied de Uke au niveau de la plante des orteils du pied droit, il tourne le pied dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que Uke perde l'équilibre, ensuite il pousse vers l'avant en Tsugi-ashi et projette Uke au sol en le soulevant et en poussant son pied droit avec les deux mains.</p>	Petite/Moyenne
Yoko-geri	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance diagonalement avec son pied gauche et tente de donner un coup de pied sur le côté de Tori en Yoko-geri avec le tranchant externe de son pied droit (kiai).</p> <p>Tori : avance diagonalement, pied gauche-pied droit et esquive le coup de pied de Uke avec son avant-bras droit les doigts tendus. Il se déplace derrière Uke en plaçant les mains sur les épaules de celui-ci, descend sur son genou gauche et tire Uke sur le dos sur</p>	Petite/Moyenne

	l'arrière droit de Tori.	
Buki : (défense contre les attaques armées): façon de rendre les armes à Uke.	<p>Poignard : Tori le rend à Uke avec les deux mains, le tranchant de la lame vers lui et la pointe vers sa droite.</p> <p>Bâton : Tori le rend à Uke avec les deux mains.</p> <p>Pistolet : Tori le rend à Uke avec les deux mains, la crosse vers Uke et le canon vers sa droite.</p>	Petite/Moyenne
Tsukkake	<p>Uke récupère le poignard s'agenouillant (genou droit relevé) : le tranchant de la lame vers le haut à l'intérieur de la veste. Tori et Uke se dirigent vers le centre et s'arrêtent à une distance d'un demi-pas.</p> <p>Uke : essaie de dégainer le poignard en reculant avec son pied droit au moment où il atteint la distance appropriée (pas de kiai).</p> <p>Tori : bondit en avant avec pied droit-pied gauche vers le côté gauche de Uke, saisissant le coude gauche de Uke dans sa main droite en poussant vers la gauche, effectue Me-tsubushi aux yeux de Uke avec la paume de la main gauche (kiai).</p> <p>Tori : saisit le poignet gauche de Uke de sa main gauche pour tordre et soulever, changeant sa main droite (paume vers le bas) au coude gauche de Uke, il entraîne Uke au sol et contrôle le coude gauche de Uke avec la clé de bras Te-gatame.</p> <p>Uke est couché sur le ventre et abandonne en frappant deux fois sur le tatami en tenant le poignard.</p>	Petite/Moyenne
Choku-tsuki	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée pendant qu'il dégaine le poignard (Tori s'arrête).</p> <p>Uke : avance avec le pied droit, tente de poignarder Tori à l'estomac (kiai).</p> <p>Tori : avance avec son pied gauche pour parer le coup et contrôle de sa main gauche le coude de Uke, frappe d'un uppercut avec son poing de la main droite (kiai), saisit le poignet droit à deux mains et tire Uke vers l'avant diagonalement appliquant Waki-gatame en position debout. Il regarde devant lui.</p> <p>Pour abandonner, Uke frappe deux fois sur sa jambe gauche, il ne doit pas trop se pencher.</p>	Petite/Moyenne
Naname-tsuki	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée il dégaine le poignard de sa veste avec une saisie inversée et le lève pour frapper (Tori s'arrête).</p> <p>Uke : avance avec son pied droit, essaie de poignarder Tori dans le côté gauche du cou (kiai).</p> <p>Tori : recule le pied droit, évitant le coup et saisit le poignet droit de Uke de sa main gauche (auriculaire vers le haut), saisit le poignet de Uke par en dessous avec sa main droite en Kote-gaeshi. En premier, il avance son pied droit ensuite, il recule rapidement son pied gauche et pivote à 180° en Tai-sabaki.</p> <p>Tori : effectue Te-gatame sur le bras droit de Uke, contrôlant avec</p>	Petite/Moyenne

	<p>son genou droit le côté droit de Uke. Uke frappe le tatami deux fois avec sa main gauche. Tori enlève le poignard avec sa main gauche, Tori l'enlève sans saisir le côté tranchant du poignard.</p>	
Furi-age	<p>Uke replace le poignard près des deux autres armes et récupère le bâton en s'agenouillant (genou droit relevé), tient le bâton dans sa main droite le pointant vers le bas. Tori et Uke se dirigent vers le centre et s'arrêtent à une distance d'un demi-pas</p> <p>Uke : recule d'un pas avec le pied droit au moment où il atteint la distance appropriée, il tente une attaque en soulevant le bâton au-dessus de sa tête (pas de kiai).</p> <p>Tori bondit vers l'avant avec son pied gauche bloquant le bras droit de Uke avec son avant-bras gauche et pousse le menton de Uke vers le haut avec la paume de sa main droite pour le déséquilibrer vers l'arrière (kiai).</p> <p>Tori : projette Uke avec O-soto-gari.</p>	Petite/Moyenne
Furi-oroshi	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : avance avec le pied gauche au moment où il atteint la distance appropriée il soulève le bâton sur son côté droit en utilisant les deux mains (Tori s'arrête).</p> <p>Uke : avance avec son pied droit attaquant diagonalement le côté gauche de la tête de Tori (Yokomen à gauche) (kiai).</p> <p>Tori : recule avec son pied droit pour éviter le bâton, ensuite avance son pied gauche et frappe le visage de Uke avec le dos de son poing gauche (Kiai).</p> <p>Tori saisit le bâton avec sa main droite frappant de nouveau Uke entre les yeux avec un atemi de la main gauche Te-gatana (kiai), ensuite poussant fortement Uke vers l'arrière pour qu'il chute, tirant le bâton des mains de Uke.</p>	Petite/Moyenne
Morote-tsuki	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre.</p> <p>Uke : à une distance de trois pas prêt à frapper Tori dans le plexus solaire avec le bout du bâton au moment où il atteint la distance appropriée. Uke attaque en avançant avec le pied gauche (kiai).</p> <p>Tori : avance avec le pied droit pendant qu'il pivote sur la gauche avec un Tai-sabaki et fait dévier le bâton avec sa main droite (quatre doigts sur le dessus).</p> <p>Tori : saisit le bâton avec sa main gauche (quatre doigts sur le dessus) près de la main gauche de Uke, ensuite il saisit le bâton avec sa main droite (quatre doigts sur le dessus) entre les deux mains de Uke pendant qu'il avance avec le pied droit devant les pieds de Uke. Il avance diagonalement vers l'avant avec le pied droit en Tsugi-ashi contrôlant le coude gauche de Uke en clé de bras. Appliquant une pression sur le coude gauche de Uke, il le projette en gardant le bâton dans ses mains. Ensuite, il prend une position à gauche changeant pour une saisie à gauche sur le bâton</p>	Petite/Moyenne

	<p>et pointe le bout du bâton vers Uke. Uke ne se relève pas.</p>	
Shomen-zuke	<p>Uke replace le bâton sur le tatami et récupère le pistolet en s'agenouillant (genou droit relevé) et le met à l'intérieur de sa veste. Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" Tori lève ses mains lentement. Uke appuie la bouche du pistolet dans l'abdomen de Tori (pied droit en avant d'un demi-pas). Quand Uke regarde vers le bas pour fouiller dans la poche sur le côté de la hanche droite de Tori avec sa main gauche, Tori tourne ses hanches vers la droite pour esquiver la bouche du pistolet et saisit le canon avec sa main gauche le pouce sur le dessus, et en même temps il saisit le poignet de Uke avec sa main droite. Il tire le poignet droit de Uke tout en poussant le canon du pistolet vers le bas et le remonte vers l'aisselle droite de Uke puis le désarme (en utilisant un mouvement des hanches).</p>	Petite/Moyenne
Koshi-gamae	<p>Tori et Uke se dirigent vers le centre. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" Uke tient le pistolet contre sa hanche et le pointe à l'abdomen de Tori (pied gauche en avant). Tori lève ses mains lentement et Uke s'approche plus près. Quand Uke regarde vers le bas pour fouiller dans la poche sur le côté de la hanche droite de Tori avec sa main gauche (pied gauche en avant). Tori tourne les hanches vers la gauche, saisit le canon du pistolet de sa main droite pour dévier la bouche du pistolet loin de lui, saisit le bas du pistolet de sa main gauche le repoussant vers sa droite (en utilisant un mouvement des hanches); tord le poignet droit de Uke vers l'extérieur forçant Uke à lâcher le pistolet. Puis Tori frappe Uke au visage avec le dessous de la crosse du pistolet (kiai).</p>	Petite/Moyenne
Haimen-zuke	<p>Uke suit Tori par-derrière. Uke sort le pistolet de sa veste et dit haut les mains "Te wo agero!" quand Tori arrive au centre. Tori lève ses mains lentement. Uke appuie le bout du pistolet contre le dos de Tori (le pied droit un demi-pas en avant). Quand Tori sent la main de Uke sur sa hanche gauche, il pivote rapidement vers sa droite avec le pied gauche pour faire face à Uke dans le but de dévier la bouche du pistolet avec l'intérieur de son coude droit, il bloque contre son corps l'avant-bras droit de Uke au niveau du coude ainsi le pistolet pointe vers le haut, il prend le canon du pistolet avec sa main gauche (pouce vers le haut) pour le contrôler et ensuite il pivote rapidement vers sa gauche, il projette Uke au sol tout en le désarmant. Tori et Uke reprennent leur position initiale.</p>	Petite/Moyenne