

JUDO

NAGE NO KATA

I	TE WAZA	1. UKI OTOSHI 2. SEOI NAGE 3. KATA GURUMA
II	KOSHI WAZA	4. UKI GOSHI 5. HARAI GOSHI 6. TSURI KOMI GOSHI
III	ASHI WAZA	7. OKURI ASHI BARAI 8. SASAE TSURI KOMI ASHI 9. UCHI MATA
IV	MA SUTEMI WAZA	10. TOMOE NAGE 11. URA NAGE 12. SUMI GAESHI
V	YOKO SUTEMI WAZA	13. YOKO GAKE 14. YOKO GURUMA 15. UKI WAZA

KATAME NO KATA

OSAE KOMI WAZA

1. KUZURE GESA GATAME
2. KATA GATAME
3. KAMI SHIHO GATAME
4. YOKO SHIHO GATAME
5. KUZURE KAMI SHIHO GATAME

SHIME WAZA

1. (6) KATA JUJI JIME
2. (7) HADAKA JIME
3. (8) OKURI ERI JIME
4. (9) KATA HA JIME
5. (10) GYAKU JUJI JIME

KANSETSU WAZA

1. (11) UDE GARAMI
2. (12) UDE HISHIGI JUJI GATAME
3. (13) UDE HISHIGI UDE GATAME
4. (14) UDE HISHIGI HIZA GATAME
5. (15) SHI GARAMI

KIME NO KATA

ATTAQUES		CONTRES
TACHIAI		
1.	RYOTE DORI	WAKI GATAME
2.	TSUKAKE	HARA GATAME - ERI JIME
3.	SURI AGE	HIJI KUDAKI
4.	YOKO UCHI	USHIRO OTOSHI
5.	USHIRO DORI	SEOI MAKIKOMI
6.	TSUKOMI	HARA GATAME - ERI JIME
7.	KIRIKOMI	WAKI GATAME
8.	YOKO TSUKI	HARA GATAME - ERI JIME
9.	RYOTE DORI	WAKI GATAME
10.	SODE DORI	O SOTO GARI
11.	TSUKAKE	HADAKA JIME
12.	TSUKI AGE	WAKI GATAME
IDORI		
1.	SURI AGE	UKI GOSHI
2.	YOKO UCHI	ERI JIME
3.	KE AGE	KE KOMI
4.	USHIRO DORI	SEOI NAGE
5.	TSUKOMI	HARA GATAME - ERI JIME
6.	KIRI KOMI	WAKI GATAME
7.	NUKI GAKE	KATAHA JIME
8.	KIRI OROSHI	HARA GATAME - ERI JIME

JUNO NO KATA

1^{re} SÉRIE

1.	TSUKI DASHI	Avancer pour transpercer
2.	KATA OSHI	Pousser à l'épaule
3.	RYOTE DORI	Saisie des deux poignets
4.	KATA MAWASHI	Faire tourner par les épaules
5.	AGO OSHI	Pousser sur le côté du visage

2^e SÉRIE

1. (6)	KIRI OROSHI	Fendre la tête du haut vers le bas
2. (7)	RYO KATA OSHI	Pousser par les deux épaules
3. (8)	NANAME UCHI	Frapper en biais
4. (9)	KATATE DORI	Prendre une main
5. (10)	KATATE AGE	Lever une main pour frapper

3^e SÉRIE

1. (11)	OBI TORI	Saisir la ceinture
2. (12)	MUNE OSHI	Pousser la poitrine
3. (13)	TSUKI AGE	Frapper avec le poing en remontant
4. (14)	UCHI OROSHI	Frapper du poing de haut en bas
5. (15)	RYOGAN TSUKI	Donner un coup de pointe vers les deux yeux

KODOKAN GOSHIN JITSU

TOSHUNOBU (Attaques sans armes)

1^{re} SÉRIE (Saisies de près)

	ATTAQUES	TECHNIQUES
1.	RYOTE DORI (Saisie des deux poignets)	KOTE KUDAKI
2.	HIDARI ERI DORI (Saisie du revers gauche en poussant)	ROBUSE
3.	MIGI ERI DORI (Saisie du revers droit en tirant)	KOTE GAESHI
4.	KATA UDE DORI (Saisie du coude)	WAKE GATAME
5.	USHIRO ERI DORI (saisie arrière du col)	UDE GATAME
6.	USHIRO JIME (Étranglement arrière)	ROBUSE
7.	USHIRO UWATE DORI (Encerclement arrière)	URA KATA HA OTOSHI

2^e SÉRIE (Attaques de loin)

	ATTAQUES	TECHNIQUES
1.(8)	NANAME UCHI (Coup de poing oblique)	O SOTO OTOSHI
2.(9)	AGO TSUKI (Coup de poing en remontant)	URA UDE NAGE
3.(10)	GANMEN TSUKI (Coup de poing direct au visage)	HADAKA JIME - USHIRO KATA OTOSHI
4.(11)	MAE GERI (Coup de pied avant)	ASHI OSHI
5.(12)	YOKO GERI (Coup de pied latéral)	GEDAN BARAI USHIRO KATA OTOSHI

BUKINOBU (Attaques avec une arme)

3^e SÉRIE (Attaques avec un « tanto »)

	<i>ATTAQUES</i>	<i>TECHNIQUES</i>
1.(13)	TSUKKAKE (Préparation d'un coup de pointe)	ROBUSE
1.(14)	CHOKU ZUKI (Coup de pointe à l'estomac)	UDE KUDAKI
1.(15)	NANAME ZUKI (Coup de pointe en oblique)	KOTE GAESHI OSAE

4^e SÉRIE (Attaques avec un « Jo »)

	<i>ATTAQUES</i>	<i>TECHNIQUES</i>
1.(16)	FURI AGE (Préparation d'un coup de jo)	O SOTO GARI
1.(17)	FURI OROSHI (Coup de jo fendant)	REPOUSSER LES BRAS
1.(18)	MOROTE ZUKI (Coup de jo en pic avec les deux mains)	UDE GARAMI

5^e SÉRIE (Attaques avec un revolver)

	<i>ATTAQUES</i>	<i>TECHNIQUES</i>
1.(19)	SHOMEN ZUKE (Revolver sur l'abdomen)	KUZURE KOTE KUDAKI
1.(20)	KOSHI GAMAE (Revolver à la hanche)	KUZURE KOTE KUDAKI
1.(21)	HAIMEN ZUKE (Revolver dans le dos)	KOTE GAESHI - UDE GARAMI NAGE

KIME SHIKI

IDORI (à genoux)

- | | | |
|----|--------------|----------------------------|
| 1. | RYOTE DORI | Prise à deux mains |
| 2. | FURI HANASHI | Dégagement |
| 3. | GYUKUTE DORI | Prises des mains inversées |
| 4. | TSUKKAKE | Coup de poing de face |
| 5. | KIRIKAKE | Couper en frappant |

TACHI AI (debout)

- | | | |
|----|------------------|-----------------------|
| 1. | (6) TSUKI AGE | Frapper en remontant |
| 2. | (7) YOKO UCHI | Frapper le côté |
| 3. | (8) USHIRO DORT | Prise en arrière |
| 4. | (9) NANAME TSUKI | Coup en oblique |
| 5. | (10) KIRI OROSHI | Fendre de haut en bas |

KODOKAN (JOSHI) GOSHIN HO

1. KATATE TEKUBI DORI
2. RYOTE KATATE DORI
3. SHISHI GYUKU DORI
4. UDE KAKAE DORI
5. USHIRO DORI

1. (6) UDE GYUKU DORI
2. (7) USHIRO ERI DORI
3. (8) USHIRO KUBI HIMO JIME
4. (9) USHIRO DORI
5. (10) KYOHAKU DORI

GONosen NO KATA

(OU KAESHI NO KATA)

ATTAKUES

1. O SOTO GARI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. DE ASHI BARAI
5. KO SOTO GAKE
6. KO UCHI
7. KUBI NAGE
8. KOSHI GURUMA
9. HANE GOSHI
10. HARAI GOSHI
11. UCHI MATA
12. IPPON SEOI NAGE

CONTRES

- O SOTO GARI
- HIZA GURUMA
- O KURI GAESHI (BARAI)
- TSUBAME GAESHI
- TAI OTOSHI
- SASAE TKA (HIDARI)
- USHIRO GOSHI
- UKI GOSHI (HIDARI)
- SASAE TKA (HIDARI)
- UTSURI GOSHI
- MAE TE GURUMA
- SUMI GAESHI

KOSHI NO KATA

(FORME ANTIQUE)

OMOTE

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. TAI | Corps |
| 2. YUME NO UCHI | Dans un rêve |
| 3. RYOKU HI | Éviter la force |
| 4. MIZU GURUMA | Moulin à eau |
| 5. MIZU NAGARE | Cours d'eau |
| 6. HIKI OTOSHI | Fait de tirer, de faire tomber |
| 7. KODA ORE | Chute dans le vide |
| 8. UCHI KUDAKI | Fait de briser en morceaux |
| 9. TANIOTOSHI | Fait de faire tomber dans la vallée |
| 10. KURUMA DAOSHI | Tomber comme une roue |
| 11. SHIKO RO DO RI | Arracher le casque |
| 12. SHIKO RO GAESHI | Retourner le casque |
| 13. YU DACHI | Averse du soir |
| 14. TAKI OTOSHI | La cascade |

URA

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. (15) MI KUDAKI | Briser le corps |
| 2. (16) KURUMA GAESHI | Se retourner comme une roue |
| 3. (17) MIZU IRI | Laisser couler l'eau |
| 4. (18) RYU SETSU | Le saule sous la neige |
| 5. (19) SAKA OTOSHI | Faire tomber sur la pente |
| 6. (20) YUKI ORE | La neige casse la branche |
| 7. (21) IWA NAMI | Vague sur les rochers |