

KATA COMPETITIVO

Criteria per la valutazione

**COMMISSIONE KATA I.J.F.
GENNAIO 2015**

(con le variazioni apportate dall'I.J.F. nel Gennaio 2014 evidenziate in verde)

ELEMENTI GENERALI

La valutazione di ogni tecnica del Kata deve prendere in considerazione il principio e l'opportunità di esecuzione: la valutazione (inclusi il cerimoniale di apertura e chiusura) deve essere onnicomprensiva.

Definizione degli errori:

- Tecnica dimenticata

Una tecnica omessa sarà valutata 0, ed inoltre, il punteggio finale totale della coppia del Kata sarà dimezzato. Se più di una tecnica verrà dimenticata il punteggio per quella tecnica sarà sempre 0 ma il punteggio finale totale per la coppia non sarà dimezzato ulteriormente. Infine, se il punteggio totale finale dimezzato non è un numero intero allora il punteggio viene arrotondato per eccesso.

- Errore Grave

Quando l'esecuzione del principio è scorretta
(5 punti sono scalati e il massimo numero di crocette è 1)

- Errore Medio

Quando uno o più elementi del principio non sono applicati nel modo corretto
(3 punti sono scalati e il massimo numero di crocette è 1)

- Errore Lieve

Quando vi sono imperfezioni nell'applicazione della tecnica
(1 punto viene scalato e il massimo numero di crocette è 2)

Per ogni tecnica senza Errore Grave il punteggio minimo deve essere 5.

Nel Nage no Kata, la tecnica eseguita a destra e sinistra sarà valutata con un solo punteggio.

Il punteggio di Fluidità, andamento e ritmo è stato rimosso*.

* in verde vengono evidenziate le variazioni del precedente documento.

NAGE NO KATA

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Tori decide la posizione iniziale	Medio
Posizione iniziale invertita	Tecnica Dimenticata nella cerimonia di apertura e grave errore per ogni tecnica.
Tori cambia la sequenza delle tecniche	Tecnica Dimenticata
Distanza di scontro. Uke inizia afferrando la presa fondamentale destra/sinistra e si porta avanti con il piede destro/sinistro, Tori risponde alle prese e tira Uke frontalmente per sbilanciarlo mentre indietreggia (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Medio
Passi di tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Da lieve a medio
Tori e Uke nell'area centrale, 3 passi di distanza (circa 1.8 m), colpo di Uke alla parte alta della testa di Tori (Seoi-Nage, Uki-goshi, Ura- Nage, Yoko-guruma)	Da lieve a medio (medio se il colpo alla testa di Uke è laterale)
Tori e Uke nell'area centrale, distanza di scontro. Uke inizia ad afferrare Tori con le prese fondamentali destra/sinistra, Tori reagisce alla presa e spinge Uke a lato per squilibrare Uke. Passo laterale di Tori e Uke (Okuri-ashi-barai)	Da lieve a medio
Tori e Uke nell'area centrale, distanza di scontro, passo avanti per posizionarsi e Uke inizia ad afferrare Tori in migi/hidari shizentai; Uke e Tori con presa fondamentale (Uchi-mata, Tomoe-nage)	Da lieve a medio (passo indietro errore medio)
Tori e Uke a un passo di distanza, migi/hidari jigotai; prese (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Da lieve a medio
Direzione e caduta della performance tecnica: (in Tomoe-nage e Sumi-gaeshi Uke muove avanti con il piede destro/sinistro per la caduta e poi si rialza direttamente in piedi in shizen-hon-tai; in Yoko-guruma ed Uki-waza invece Uke si rialza solo dopo la caduta; in Ura-nage non ci si rialza e in Yoko-gake Uke cade con corpo e gambe distesi)	Da lieve a medio
Efficacia e realismo	Medio per ogni tecnica
Perdita del controllo	Grave Errore

TECNICA	ELEMENTI DA OSSERVARE	TIPO DI ERRORE
Saluto e vestiario	<p>Distanza iniziale Saluto Judogi e cintura</p> <p>Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione</p> <p>Perdita della cintura</p>	<p>Medio Medio Medio in cerimonia di apertura o chiusura</p> <p>Medio in cerimonia di chiusura.</p> <p>Grave Errore</p>
Uki-otoshi	<p>Uke fa la presa, Tori non alza il braccio mentre cammina indietro in tsugi-ashi; durante il terzo passo Tori tira giù per proiettare. Quando Uke è proiettato, non salta. Tori termina la tecnica guardando avanti. Posizione del ginocchio di Tori (leggermente interno)</p>	<p>Lieve</p> <p>Medio Medio Lieve</p>
Seoi-nage	<p>Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro) Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti e lo carica sulla sua spalla destra/sinistra per proiettarlo. Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati con i talloni sollevati (palmo della mano sinistra/destra di Uke sull'anca destra/sinistra di Tori).</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Kata-guruma	<p>Tori cambia la sua presa alla manica durante il secondo passo. Il terzo passo di Tori è più grande. Uke si difende alzando la parte superiore del corpo. Tori si porta nella posizione di sollevamento (spostando la sua gamba esterna) senza prendere i pantaloni di Uke, ma la gamba.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Medio Lieve</p>
Uki-goshi	<p>Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro) Tori fa un passo d'entrata per incontrare l'attacco e proietta Uke diagonalmente (Uke non difende).</p>	<p>Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>

Harai-goshi	<p>Tori cambia la sua presa al bavero portandola alla scapola di Uke passando sotto l'ascella destra/sinistra durante il secondo passo.</p> <p>Tori si posiziona per tsukuri/kuzushi al 3° passo.</p> <p>Difesa di Uke: posizione shizentai.</p> <p>Tori spazza con la gamba distesa.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
Tsurikomi-goshi	<p>Al terzo passo Tori muove il piede destro/sinistro davanti al piede destro/sinistro di Uke per rompere l'equilibrio di Uke in avanti.</p> <p>Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati e la parte superiore del corpo cerca equilibrio all'indietro senza sollevare i talloni.</p> <p>Tori rompe l'equilibrio di Uke frontalmente e immediatamente si tira indietro col piede sinistro/destro, gira facendo perno e si porta molto basso con le anche premute contro Uke (a livello delle cosce). I talloni di Uke sono sollevati quando è squilibrato da Tori.</p>	<p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
Okuri-ashi-harai	<p>Tori deve cambiare ritmo e lunghezza del secondo e terzo passo (più veloce e più grande).</p> <p>Tori spazza orizzontalmente e proietta Uke nella direzione in cui si sta muovendo senza sollevare il corpo di Uke.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
Sasae-tsurikomi-ashi	<p>Dopo il secondo passo, Tori deve muoversi diagonalmente indietro.</p> <p>Tori proietta Uke al terzo passo facendo perno sul piede destro/sinistro (senza avanzare frontalmente).</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p>
Uchi-mata	<p>Tori fa ruotare Uke in ampi movimenti circolari (le sue braccia tirano orizzontalmente).</p> <p>Durante la terza rotazione, Tori spazza via la gamba di Uke.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p>
Tomoe-nage	<p>Tori si sposta in avanti con Ayumi-Ashi e rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro.</p> <p>Uke resiste al terzo passo spingendo contro e camminando avanti (entrambi i piedi allineati).</p> <p>Quando Uke inizia a respingere, Tori cambia la presa, cammina avanti con il piede sinistro/destro tra i piedi di Uke, abbassando il corpo e sollevando verso l'alto per rompere l'equilibrio di Uke.</p> <p>Tori mette il suo piede destro/sinistro all'altezza dello stomaco e al tempo stesso Uke allinea i suoi piedi, (i talloni di Uke sono sollevati). Tori lancia Uke al di là della sua testa.</p>	<p>Lieve</p> <p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Lieve</p>
Ura-nage	<p>Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro)</p> <p>Tori evita il colpo di Uke durante il secondo passo, camminando avanti molto basso, piede sinistro/destro destro/sinistro (Tori non deve saltare dentro contemporaneamente con entrambi i piedi), il suo braccio sinistro/destro attorno alla vita di Uke e il palmo dell'altra mano sulla parte più bassa dell'addome.</p> <p>Tori proietta Uke sopra la sua spalla sinistra/destra e termina con entrambe le spalle sulla materassina.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>

Sumi-gaeshi	<p>Tori squilibra Uke sollevando il suo braccio destro/sinistro mentre cammina indietro in posizione jigotai.</p> <p>Uke: per mantenere il suo equilibrio, porta il piede destro/sinistro avanti e parallelo in posizione difensiva (jigotai).</p> <p>Tori (piede destro/sinistro tra i piedi di Uke) rompe di nuovo l'equilibrio di Uke in avanti prima di proiettarlo.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>
Yoko-gake	<p>Tori squilibra Uke inclinandolo sopra il suo destro/sinistro angolo frontale durante il terzo passo (mezzo passo) per proiettarlo lateralmente.</p> <p>Tori cammina indietro con il suo piede destro/sinistro; appena è accanto all'altro piede, spinge subito la caviglia di Uke con il suo piede sinistro/destro lanciando così il corpo di Uke al suo fianco</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p>
Yoko-guruma	<p>Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro)</p> <p>Tori tenta di fare ura-nage.</p> <p>Uke si difende piegandosi in avanti.</p> <p>Tori rompe l'equilibrio di Uke diagonalmente scivolando con la sua gamba destra/sinistra profondamente tra le gambe di Uke.</p> <p>Tori va giù sul suo lato destro/sinistro per proiettare Uke diagonalmente.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Uki-waza	<p>Tori rompe l'equilibrio di Uke durante il suo primo passo (posizione jigotai).</p> <p>Uke cammina avanti col piede arretrato per mantenere l'equilibrio (jigotai).</p> <p>Tori rompe l'equilibrio di Uke diagonalmente in avanti e si distende sul suo fianco in modo da proiettare Uke diagonalmente.</p>	<p>Lieve / Medio</p> <p>Lieve / Medio</p> <p>Medio</p>

KATAME NO KATA

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Uke decide la posizione iniziale	Medio
Posizione iniziale invertita	Tecnica Dimenticata nella cerimonia di apertura e grave errore per ogni tecnica.
Tori cambia la sequenza delle tecniche	Tecnica Dimenticata

Distanza e posizione:

1 serie: Osae-komi waza

Da kyoshi, prima di eseguire **kesa-gatame**, Uke assume posizione supina giacendo sulla materassina. Tori si alza e cambia la sua posizione al lato di Uke, toma (= due passi e mezzo di distanza, circa 1,2 m) e si siede in kyoshi, chikama (= un mezzo passo di distanza, circa 30 cm); dopo la tecnica Tori esce in chikama, kyoshi poi Tori muove di nuovo per **kata gatame**; dopo questa tecnica esce in chikama, kyoshi, poi fuori in toma e siede in kyoshi.

Prima di eseguire **kami-shio gatame** Tori si alza e cambia posizione dietro la testa di Uke, sedendo in kyoshi in toma (= due passi e mezzo di distanza), chikama in kyoshi; dopo la tecnica, chikama, kyoshi e poi esce ancora in toma in kyoshi.

Prima di **yoko-shio gatame**, Tori si alza e cambia ancora posizione a lato di Uke, toma, kyoshi, chikama; dopo la tecnica kyoshi ed esce ancora in toma in kyoshi.

Prima di eseguire **Kuzure-kami-shio-gatame**, Tori si alza e cambia ancora posizione dietro la testa di Uke, rientra da toma, kyoshi, chikama, kyoshi poi fa un passo leggermente avanti e poi verso la spalla di Uke nella posizione; dopo la tecnica fa un piccolo passo allontanandosi da Uke in chikama; kyoshi ed esce ancora in toma sedendo in kyoshi alla fine della serie. **Tori ed Uke siedono entrambi** in kyoshi e si sistemano il judogi.

2 serie: Shime waza

Prima di eseguire **kata-juji-jime** Uke giace giù e Tori si alza e cambia la sua posizione al lato di Uke, kyoshi, muove da toma in chikama in kyoshi. Tori si mette a cavalcioni di Uke ed effettua lo strangolamento, poi Tori esce dalla posizione in chikama, kyoshi, poi fuori in toma e siede in kyoshi. Uke si mette seduto e Tori va alla sua posizione dietro Uke, toma.

Prima di eseguire **hadaka-jime**, Tori in kyoshi muove da toma a chikama, kyoshi; dopo la tecnica esce ancora in chikama, kyoshi poi entra ed esegue lo strangolamento **okuri-eri-jime**. Si riporta così in chikama, kyoshi e poi ritorna vicino prima di eseguire l'ultimo strangolamento da dietro, **Kataha-jime**. Tori poi esce fuori in chikama, kyoshi, poi in toma sedendo in kyoshi.

Prima di eseguire **Gyaku-juji-jime** Uke giace giù e Tori si alza e cambia la sua posizione da dietro al lato di Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Entra e si siede ancora a cavalcioni di Uke e effettua lo strangolamento. Poi Tori esce in chikama, kyoshi, poi indietro in toma, kyoshi alla fine della seconda serie. Poi si alza e cammina indietro alla sua posizione originaria e siede in kyoshi. Entrambi si sistemano il judogi.

3 serie: Kansetsu waza

Prima di eseguire **ude garami** Uke giace giù e Tori si alza e cambia la sua posizione al lato di Uke, entra da toma in kyoshi in chikama, kyoshi, poi esegue la tecnica; poi indietro in chikama, kyoshi, prima di muoversi di nuovo e dimostrare **Ude-hishiji-juji-gatame**, poi chikama, kyoshi, poi entra di nuovo e dimostra **Ude-hishigi-ude-gatame**. Indietro fuori in chikama, kyoshi, uscendo fuori in toma e siede in kyoshi.

Prima di eseguire **Ude-hishiji-hiza-gatame**, entrambi Tori e Uke da kyoshi vanno in toma, Tori avanza di due passi in chiama e siede in kyoshi; entrambi fanno un aggiustamento di 16 passi. Dopo la tecnica entrambi si alzano

Lieve/Medio

(E' valutato come medio se il numero di passi sono corretti ma la distanza non lo è, o se Tori non torna indietro in chikama alla fine di ogni tecnica o se Tori o Uke sollevano il ginocchio mentre si stanno muovendo)

Tori si avvicina di mezzo passo prima di cominciare una tecnica	Lieve
Tori in Kyoshi assume una posizione errata rispetto al corpo di Uke prima di iniziare una tecnica.	Lieve/Medio
Tori in chikama rompe la sua posizione muovendosi mezzo passo avanti o indietro	Lieve/Medio
Effettività e realismo	Medio per ogni tecnica
Perdita del controllo	Grave

TECNICA	ELEMENTI DA OSSERVARE	TIPO DI ERRORE
Saluto e vestiario	<p>Distanza di inizio Spostamento: all'inizio Uke fa un passo in avanti; alla fine Tori fa due passi indietro e poi Uke fa un passo indietro. Saluto Judogi e cintura</p> <p>Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione</p> <p>Perdita della cintura</p>	<p>Medio Medio</p> <p>Medio Medio in cerimonia di apertura o chiusura Medio in cerimonia di chiusura Grave</p>
Osae-komi waza	<p>Modo di eseguire ogni singola tecnica: Kesa gatame: presa al braccio, ecc. Kata gatame: presa al braccio opposto, ecc. Kami-shiho-gatame: avvicinamento normale più avvicinamento in ginocchio, mani, ecc... Yoko-shio-gatame: spostamento del braccio, ginocchio contro l'ascella di Uke, presa in cintura (mano sinistra/destra), blocco col ginocchio destro, ecc... Kuzure-kami-shiho-gatame: avvicinamento normale più un passo avanti diagonale, presa al braccio, inserimento del braccio destro di Uke sulla coscia destra di Tori, ecc...</p>	Lieve/Medio
Osae-komi waza	Durante ogni tecnica Uke deve dimostrare tre tentativi di liberarsi e Tori dimostra le rispettive reazioni che dovrebbero essere connesse e logiche.	Medio
Shime waza	<p>Modo di eseguire ogni singola tecnica: Kata-juji-jime: ginocchio vicino all'ascella di Uke; Tori blocca e controlla il corpo di Uke con le sue gambe. Hadaka-jime: entrambe le braccia simultaneamente, ecc... Okuri-eri-jime: mano sinistra-destra-sinistra, ecc... Kata-ha-jime: mani, palmo sinistro e braccio, si gira alla propria destra e strangola muovendo la gamba destra indietro e di lato. Gyaku-juji-jime: ginocchio vicino l'ascella di Uke, mani, Tori blocca e controlla il corpo di Uke con le sue gambe.</p>	Lieve/Medio

Shime-waza	<p>Durante ogni tecnica Uke deve dimostrare un solo tentativo di liberarsi e Tori deve continuare lo strangolamento o il soffocamento.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke tenta di liberarsi spingendo entrambi i gomiti di Tori con entrambe le sue mani. /Tori continua lo strangolamento muovendo la sua testa in avanti verso la materassina.</p> <p>Hadaka-jime: Uke tenta di liberarsi tirando giù con entrambe le mani il braccio superiore di Tori./ Tori continua lo strangolamento muovendo verso dietro e controllando Uke col suo ginocchio destro.</p> <p>Okuri-eri-jime:. Uke tenta di liberarsi tirando giù con entrambe le mani il braccio superiore di Tori; Tori continua lo strangolamento muovendo verso dietro e controllando Uke.</p> <p>Kata-ha-jime: Uke tenta di liberarsi prendendo il suo polso sinistro con la sua mano destra e tirando verso giù./ Tori continua lo strangolamento.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke tenta di liberarsi spingendo con la mano sinistra e tirando verso giù con la destra./Tori continua lo strangolamento e rotola sul suo fianco incrociando i piedi.</p>	Medio
Kansetsu waza	<p>Modo di eseguire ogni singola tecnica:</p> <p>Ude-garami: Tori muove il braccio destro di Uke e si avvicina, Uke attacca cercando di prendere il bavero destro di Tori con la mano sinistra.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: mentre Tori si sta avvicinando, Uke attacca prendendo il bavero sinistro di Tori con la mano destra; Tori blocca il braccio contro il suo petto, afferrando il polso destro di Uke con la sua mano destra inizialmente e subito dopo con la sinistra al di sotto, il piede destro sotto l'ascella di Uke e scivola attorno alla testa di Uke col suo piede sinistro; afferra la presa del braccio di Uke tra le cosce e stringe le ginocchia, giace giù e solleva i fianchi.</p> <p>Ude-hishiji-ude-gatame: mentre Tori si sta avvicinando (dopo lo spostamento del braccio destro di Uke) Uke attacca prendendo il bavero destro di Tori con la sua mano sinistra; Tori esegue la leva al braccio bloccando la mano e il polso con la sua testa, mano destra e sinistra sul gomito, controllo del corpo di Uke col ginocchio destro.</p> <p>Ude-hishiji-hiza-gatame: Tori mette la sua mano sinistra sul gomito di Uke, mette il suo piede destro sull'inguine di Uke, giace giù sul suo lato destro, il suo piede sinistro girato dentro sul fianco destro di Uke mentre sta controllando Uke col tocco del suo piede; Tori spinge con l'interno del ginocchio sinistro sulla sua mano sinistra ed esegue la leva al braccio.</p> <p>Ashi-garami: Tori tenta di eseguire Tomoe-nage, Uke si difende muovendo avanti con il piede destro e tirando verso l'alto il corpo di Tori. Tori spinge con la sua gamba sinistra sopra e attorno al ginocchio destro di Uke ed esegue una leva alla gamba con la sua gamba sinistra.</p>	Lieve/Medio

Kansetsu waza	<p>Nel corso di ogni tecnica Uke deve dimostrare un tentativo unico di fuga e Tori continua con la leva al braccio o alla gamba.</p> <p>Ude-garami: Uke tenta di liberarsi sollevando la spalla sinistra e la schiena./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke tenta di liberarsi sollevando la schiena e tirando il braccio mentre gira a sinistra. / Tori continua la leva al braccio.</p> <p>Ude-hishiji-ude-gatame: Uke tenta di liberarsi tirando il braccio verso il basso./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p>Ude-hishiji-hiza-gatame: Uke tenta di liberarsi spingendo il braccio avanti./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p>Ashi-garami: Uke tenta una fuga girandosi a sinistra./ Tori continua la sua leva alla gamba.</p>	Medio
---------------	---	-------

KIME NO KATA

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Tori decide la posizione di partenza e aspetta che Uke prenda la giusta distanza (specialmente negli idori dove raggiunge velocemente la sua posizione, si siede e aspetta).	Medio
Posizione iniziale invertita	Tecnica Dimenticata nella cerimonia di apertura e grave errore per ogni tecnica.
Tori cambia la sequenza delle tecniche	Tecnica Dimenticata
Saluti e vestiario Distanza Judogi e cintura	Medio Medio Medio in cerimonia di apertura e chiusura
Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione	Medio in cerimonia di chiusura
Perdita della cintura	Grave
Maniera di posare e raccogliere le armi correttamente	Medio

Distanza di attacco	Lieve/Medio
Idori: durante l'azione di attacco i piedi devono essere sull'alluce, eccetto per Ryote-dori	Medio
Spostamento di Tori mentre sta eseguendo una leva del braccio: piede destro-piede sinistro-piede destro/piede sinistro-piede destro-piede sinistro	Medio
Uso delle armi (ogni tecnica)	Medio
Perdita delle armi	Grave
Perdita del controllo	Grave
Direzione mentre si esegue una tecnica	Medio
Tori guarda dritto davanti a sé quando esegue una leva del braccio	Lieve
Kiai	Lieve/Medio (se assente)
Velocità e fluidità, efficacia e realismo	Medio
Resa (battendo due volte)	Lieve
Efficacia e realismo	Medio per ogni tecnica.

TECNICA	ELEMENTI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Maniera di posare e raccogliere le armi correttamente	<p>Coltello interno, spada esterno, taglio della lama all'insù puntando giù diagonalmente, parte destra.</p> <p>Prima dell'inchino tra Tori e Uke (all'inizio e alla fine del kata), Uke colloca le armi sulla materassina alla sua destra (prima la spada poi il coltello), paralleli alla sua gamba con il taglio della lama verso di lui (l'elsa del coltello in linea con la guardia della spada).</p> <p>Uke poi raccoglie le sue armi (prima il coltello dopo la spada) e si alza, si volta e cammina circa 1.8 m, siede e tiene le armi verticalmente di fronte a lui, quindi posa le armi sulla materassina, parallelamente alla linea del tatami.</p> <p>Il coltello dovrebbe essere all'interno, entrambe le lame verso di lui, entrambe le else verso shomen.</p> <p>Alla fine del kata, Uke raccoglie le armi (prima il coltello, poi la spada) e le porta sul suo lato destro.</p>	Lieve/Medio

<p>Idori Ryote-dori</p>	<p>Distanza circa 90 cm inizialmente e poi Tori e Uke avanzano fino alla distanza di due pugni hiza-zume facendo scivolare le ginocchia.</p> <p>Uke: prende i polsi di Tori senza andare sugli alluci (kiai).</p> <p>Tori: va sugli alluci, lascia entrambe le ginocchia unite e calcia sul plesso solare di Uke (Kiai), quindi col ginocchio destro giù sulla materassina e il ginocchio sinistro alzato, prende controllo del polso sinistro di Uke e gira alla sua sinistra, tirando il braccio sinistro in avanti diagonalmente e bloccandolo sotto la sua ascella destra. Mentre si tira, si applica una pressione al gomito del braccio bloccato in Wakigatame.</p> <p>Uke dovrebbe stare sulle ginocchia e battere su Tori due volte per indicare la resa.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Tsukkake</p>	<p>Distanza: hiza-zume.</p> <p>Uke: va sugli alluci e tenta di colpire col pugno destro rovesciato Tori al plesso solare (kiai).</p> <p>Tori: velocemente va sugli alluci, fa perno 90 ° alla sua destra sul ginocchio sinistro, ginocchio destro su, para l'affondo con la mano sinistra, tira in avanti per rompere l'equilibrio di Uke e effettua l'atemi con il suo pugno destro rovesciato tra le sopracciglia di Uke (kiai).</p> <p>Tori: afferra il polso destro di Uke, tirandolo sulla sua anca destra e tenendo il polso sulla sua coscia, raggiunge con la mano sinistra il bavero destro di Uke. Muove due passi in diagonale e applica un Hara-gatame facendo leva sul braccio e strangolando nel medesimo tempo.</p> <p>Uke deve stare sulle ginocchia e battere due volte sulla materassina per indicare la resa.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Suri-age</p>	<p>Distanza: hiza-zume.</p> <p>Uke: va sugli alluci, tenta di spingere con il palmo della sua mano destra aperta sulla fronte di Tori (kiai).</p> <p>Tori: velocemente va sugli alluci, si difende con la mano destra e afferra il polso di Uke, la sua mano sinistra è rovesciata sotto l'ascella di Uke, calcia sul plesso solare di Uke (kiai). Tori quindi fa perno per girare attorno e portare verso il basso la faccia di Uke sulla materassina. Spinge il braccio di Uke avanti (il palmo della mano rivolto giù) fa due passi avanti sulle ginocchia (destro/sinistro) e mette il suo ginocchio sinistro sul retro del gomito di Uke per fare una leva al braccio tirando su la mano.</p> <p>Uke: batte due volte sulla materassina per indicare la resa.</p>	<p>Lieve/Medio</p>

<p>Yoko-uchi</p>	<p>Distanza: hiza-zume.</p> <p>Uke: va sugli alluci e tenta di colpire Tori alla tempia sinistra col pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: velocemente va sugli alluci, evita il colpo abbassandosi sotto al braccio destro di Uke, alzando il suo braccio destro, fa un passo avanti sul suo piede destro tenendo Uke in Kata-gatame.</p> <p>Tori: spinge contro la schiena di Uke con la sua mano sinistra e spinge Uke verso dietro e sulla sua schiena facendo un passo avanti sul suo piede sinistro. Spinge il gomito di Uke sulla sua faccia (ginocchio destro sulla materassina, ginocchio sinistro su), colpisce Uke sul plesso solare col suo gomito (mano aperta) (kiai).</p> <p>Uke: dopo la tecnica, siede in toma (circa 1.2 m) di fronte a Tori prima di alzarsi e camminare attorno sulla destra di Tori andando a sedersi ad un passo sul retro di Tori.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Ushiro-dori</p>	<p>Distanza: Inizialmente un passo dietro a Tori poi Uke si pora avanti 20 cm dietro Tori facendo scivolare le ginocchia.</p> <p>si tira in avanti fino a che le sue ginocchia siano circa 20 cm dietro Tori.</p> <p>Uke: va sugli alluci, cammina avanti sul piede destro e mette le proprie braccia attorno alla parte alta delle braccia di Tori (kiai).</p> <p>Tori: reagisce alzando le braccia dai fianchi esternamente per rompere la presa sollevandosi e puntando le dita dei piedi, afferra la manica sinistra di Uke con la mano destra e più in alto con la mano sinistra, andando sugli alluci fa scivolare la gamba destra indietro tra le gambe di Uke, avvolge alla sua sinistra come se stesse eseguendo un Makikomi.</p> <p>Tori: mentre controlla Uke, Tori colpisce Uke all'inguine col pugno sinistro (kiai).</p> <p>Uke: va in ginocchio e ritorna nella sua posizione seduta dietro a Tori alla distanza di un passo. Poi si alza e cammina a destra attorno a Tori e siede in toma (circa 1.2 m) con sguardo deciso verso Tori.</p>	<p>Lieve/Medio</p>

<p>Tsukkomi</p>	<p>Uke raccoglie il coltello (mano destra sopra, mano sinistra sotto) e lo mette dentro la giacca con il taglio della lama rivolto in alto, ritorna e siede di fronte a Tori.</p> <p>Distanza iniziale a circa 90 cm e poi Uke si porta avanti a circa 45 cm verso Tori facendo scivolare le ginocchia.</p> <p>Uke: estrae il coltello andando sugli alluci, piede sinistro avanti e cerca di pugnalare Tori all'addome (kiai).</p> <p>Tori: rapidamente va sugli alluci e fa perno 90 ° verso la sua destra sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, devia l'affondo con la mano sinistra, tira in avanti per rompere l'equilibrio di Uke ed effettua l'atemi con il pugno destro rovesciato tra le sopracciglia di Uke (kiai), afferra il polso destro di Uke, tirandolo sulla sua anca destra e tenendo il polso sulla sua coscia, raggiunge con la mano sinistra il bavero destro di Uke. Muove due passi in diagonale e applica un Hara-gatame facendo leva sul braccio e strangolando nel medesimo tempo. il suo braccio in avanti per rompere il suo equilibrio e tiene il polso contro la coscia. Afferra Uke attorno al collo, afferra il bavero destro ed applica una leva al braccio in Hara-gatame muovendo indietro diagonalmente.</p> <p>Uke dovrebbe stare sulle ginocchia e battere sulla materassina due volte per indicare la resa.</p> <p>Ritorno alla posizione seduta, Uke rimette il coltello nella giacca.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Kiri-komi</p>	<p>Distanza: circa 45 cm.</p> <p>Uke: estrae il coltello da dentro la giacca e lo trasferisce in cintura dalla parte sinistra, come per la spada corta. Va sugli alluci, piede destro avanti, estrae la spada corda e tenta di tagliare la sommità della testa di Tori (kiai).</p> <p>Tori: va sugli alluci, prende il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il colpo, ginocchio sinistro giù e ginocchio destro su, e tira avanti diagonalmente per rompere l'equilibrio di Uke. Blocca il braccio di Uke sotto la sua ascella ed applica Waki-gatame.</p> <p>Uke: dovrebbe stare sulle ginocchia e battere due volte sulla gamba di Tori per indicare la resa.</p> <p>Uke siede in Toma di fronte a Tori circa 1,2 m guardando Tori.</p> <p>Uke estrae la spada corta dalla cintura e lo rimette nella giacca come un coltello.</p>	<p>Lieve/Medio</p>

Yoko-tsuki	<p>Uke si alza e cammina sulla destra di Tori e gli si siede vicino. Distanza circa 20 cm. di lato.</p> <p>Uke: estrae il coltello, si volta, va sugli alluci, cammina avanti sul piede sinistro e tenta di colpire Tori nel fianco, taglio della lama verso l'alto (kiai).</p> <p>Tori: rapidamente va sugli alluci e fa perno 180 ° verso la sua destra sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, devia l'affondo con la mano sinistra, tira in avanti per rompere l'equilibrio di Uke ed effettua l'atemi con il pugno destro rovesciato tra le sopracciglia di Uke (kiai), afferra il polso destro di Uke, tirandolo sulla sua anca destra e tenendo il polso sulla sua coscia, raggiunge con la mano sinistra il bavero destro di Uke.</p> <p>Muove due passi in diagonale e applica un Hara-gatame facendo leva sul braccio e strangolando nel medesimo tempo.</p> <p>Uke: dovrebbe stare sulle ginocchia e battere due volte sulla materassina per indicare la resa.</p> <p>Entrambi tornano in posizione seduta vicini l'uno all'altro.</p> <p>Uke rimette il coltello nella giacca, si alza, cammina indietro e si siede in toma a circa 1.2 m di fronte a Tori.</p> <p>Uke rimette il coltello giù sulla materassina nella posizione originaria sedendo in seiza.</p>	Lieve/Medio
Tachiai	Distanza di Uke: 1 passo (circa 40 cm.).	Lieve/Medio
Ryote-dori	<p>Uke: afferra il polso di Tori avanzando col piede destro (mezzo passo) (kiai).</p> <p>Tori: tira le sue braccia fuori e indietro, rompendo l'equilibrio di Uke in avanti, calcia Uke nell'inguine (kiai) portando il suo piede giù indietro immediatamente.</p> <p>Tori: tira il braccio sinistro di Uke fuori diagonalmente ed applica Wakigatame in piedi.</p> <p>Uke batte due volte sulla gamba di Tori per arrendersi.</p> <p>Tori e Uke ritornano alla posizione iniziale, Uke rivolto verso Tori alla distanza di Toma circa 1,2 m.</p>	Lieve/Medio
Sode dori	<p>Uke cammina attorno a Tori dalla parte destra (mentre Tori va leggermente indietro) e sta in piedi dietro di lui alla sua sinistra.</p> <p>Afferra la manica sinistra di Tori, prima con la mano sinistra poi con la mano destra, e forza Tori a camminare avanti piede destro-sinistro-destro.</p> <p>Al terzo passo Tori muove alla sua destra per rompere l'equilibrio di Uke in quella direzione. Tori calcia il ginocchio destro di Uke col suo piede sinistro (kiai), fa perno 180 ° a sinistra, afferra la manica destra di Uke (il gomito dentro) e il bavero sinistro e proietta Uke in O-soto-gari.</p>	Lieve/Medio

Tsukkake	<p>Tori e Uke in piedi si guardano a vicenda a tre passi di distanza (circa 1.8 m.).</p> <p>Uke: fa un grande passo avanti col piede sinistro, guardia sinistra, quindi scatta avanti col piede destro e tenta di colpire Tori in faccia col suo pugno destro rovescio tra le sopracciglia di Tori(uto) (kiai).</p> <p>Tori: facendo perno sul piede sinistro, gira 90 ° alla sua destra in tai-sabaki per evitare il colpo afferra l'avambraccio destro di Uke dalla sommità e lo tira avanti e in basso per sbilanciare Uke su questa direzione. Quando Uke tira indietro e si raddrizza, Tori cammina dietro Uke col piede destro poi col piede sinistro, mette il braccio destro attorno alla gola di Uke e lo tira indietro.</p> <p>Aggancia le sue mani sulla spalla sinistra di Uke come in Hadaka-jime, cammina indietro col piede sinistro e applica il soffocamento.</p> <p>Uke: si difende tirando giù il braccio destro di Tori e sostenendosi batte due volte la materassina col suo piede destro.</p>	Lieve/Medio
Tsuki-age	<p>Tori e Uke in piedi fronteggiandosi alla distanza di circa un passo.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro e tenta un uppercut al mento di Tori (kiai).</p> <p>Tori: si inclina indietro per evitare il colpo, prende il polso di Uke con le due mani, lo tira verso l'alto e diagonalmente di fronte.</p> <p>Tori: blocca il braccio di Uke sotto la sua ascella e applica Waki-gatame in posizione eretta.</p> <p>Uke: non dovrebbe piegarsi troppo. Dovrebbe battere due volte sulla gamba di Tori per indicare la resa.</p>	Lieve/Medio
Suri-age	<p>Tori e Uke in piedi fronteggiandosi a vicenda a circa 1 passo di distanza.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro e cerca di colpire la fronte di Tori con il palmo della mano destra aperta (kiai).</p> <p>Tori: si inclina indietro e para il colpo al gomito con l'avambraccio sinistro, allo stesso tempo colpisce Uke allo stomaco col pugno destro riverso (kiai). Immediatamente lo proietta con Uki-goshi a sinistra.</p>	Lieve/Medio
Yoko-uchi	<p>Tori e Uke sono in piedi fronteggiandosi l'un l'altro a circa 1 passo di distanza.</p> <p>Uke: cammina avanti con il piede destro e cerca di colpire Tori alla tempia sinistra col suo pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: avanzando col piede sinistro, si abbassa sotto il pugno e allo stesso tempo e mette la sua mano destra sull'emitore di sinistra di Uke per spingere Uke leggermente indietro. Lo afferra al bavero sinistro di Uke con la mano destra e così cammina dietro Uke prima col piede destro poi col sinistro. Prende Uke attorno al collo con la mano sinistra e afferra il suo bavero destro.</p> <p>Tori preme la sua fronte dietro al collo di Uke e cammina indietro col piede sinistro e abbassa i suoi fianchi, applicando Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke: si difende tirando giù il braccio sinistro di Tori e sostenendosi batte due volte la materassina col suo piede destro.</p>	Lieve/Medio

Ke-age	<p>Distanza: 1 passo.</p> <p>Uke: fa un piccolo passo avanti col piede sinistro e tenta di calciare Tori all'inguine (kiai).</p> <p>Tori: va indietro con il suo piede destro girandosi di 90 ° in Tai-sabaki alla propria destra, con la mano sinistra afferra la caviglia di Uke e poi, con la mano destra, tira il piede di Uke a sinistra, torce le anche a sinistra e calcia Uke all'inguine (kiai).</p> <p>Tori e Uke si guardano l'un l'altro alla distanza di toma (circa 1.2 m).</p>	Lieve/Medio
Ushiro-dori	<p>Uke: muove intorno alla destra di Tori e sta in piedi direttamente dietro di lui a circa 90 cm di distanza.</p> <p>Nel frattempo Tori cammina indietro.</p> <p>Tori: avanza tre passi, sinistro-destro-sinistro, Uke segue Tori ma, durante il terzo passo, cambia e cammina avanti con il suo piede destro afferrando Tori attorno alla parte superiore delle braccia (tra spalla e gomito) (kiai).</p> <p>Tori: immediatamente muove i gomiti esternamente e prende la manica destra di Uke con entrambe le mani.</p> <p>Poi proietta Uke in Seoi-nage.</p> <p>Tori: ginocchio destro giù, ginocchio sinistro su, colpisce Uke tra gli occhi con Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori ritorna alla posizione originaria, Uke va alla distanza di Toma (circa 1.2 m).</p>	Lieve/Medio
Tsukkomi	<p>Uke raccoglie il coltello (mano destra in alto, mano sinistra sotto): taglio della lama verso l'alto messo dentro la giacca. Ritorna alla sua posizione.</p> <p>Distanza: circa 90 cm.</p> <p>Uke: estrae il coltello, cammina avanti col piede sinistro e tenta di colpire Tori al plesso solare di Tori (kiai).</p> <p>Tori: gira rapidamente alla sua destra di 90° in Tai-sabaki e devia l'affondo con la mano sinistra, spinge in avanti per rompere l'equilibrio di Uke ed effettua l'atemi con il pugno destro rovesciato in mezzo agli occhi (kiai), afferra il polso destro di Uke e lo tira verso il suo fianco sinistro.</p> <p>Tenendo il polso contro la sua coscia, raggiunge il collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra.</p> <p>Fa due passi in diagonale e applica un Hara-gatame facendo leva sul braccio e strangolando nel medesimo tempo.</p> <p>Uke: non dovrebbe piegarsi troppo.</p> <p>Uke: si arrende battendo sulla gamba di Tori due volte e ripone il coltello nella giacca.</p>	Lieve/Medio

Kiri-komi	<p>Uke (circa 90 cm. lontano) tira fuori il coltello dalla giacca e lo mette in cintura a sinistra, come una spada corta.</p> <p>Uke: cammina avanti con il piede destro e tenta di tagliare la sommità della testa di Tori (kiai).</p> <p>Tori: afferra il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il colpo. Blocca il braccio di Uke sotto l'ascella e muove indietro diagonalmente applicando Waki-gatame.</p> <p>Uke: non dovrebbe piegarsi troppo.</p> <p>Uke: si arrende battendo sulla gamba di Tori due volte e ritorna alla distanza di Toma (circa 1.2 m).</p> <p>Rimette la spada corta in cintura, poi torna a mettere nella giacca l'arma come un coltello.</p>	Lieve/Medio
Nuki-kake	<p>Uke rimette il coltello giù sulla materassina e raccoglie la spada (mano destra sopra, mano sinistra sotto), la mette nella parte sinistra della cintura, con il taglio della lama verso l'alto e ritorna alla sua posizione.</p> <p>Tori e Uke in piedi sono uno di fronte all'altro in toma.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro e tenta di estrarre la spada.</p> <p>Tori: cammina avanti col piede destro vicino al piede destro di Uke e blocca con la sua mano destra il polso di Uke, per fermare Uke nell'estrazione della spada, impedendogli di estrarre la spada.</p> <p>Tori: muove velocemente avanti col piede destro, quindi, portando il piede sinistro dietro a Uke, con la sua mano sinistra prende Uke attorno al collo, afferrando il bavero destro con la mano sinistra. Cammina indietro diagonalmente, rompendo l'equilibrio di Uke e applica Kata-hajime.</p> <p>Uke si arrende colpendo due volte la materassina col piede destro.</p>	Lieve/Medio

Kiri-oroshi	<p>Distanza: Uke nella sua posizione di partenza, Tori a circa 2.7 m di distanza.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro e lentamente estrae la spada con la punta rivolta agli occhi di Tori (posizione Seigan).</p> <p>Uke: fa un passo avanti in tsugi ashi.</p> <p>Tori: muove un passo indietro col piede destro.</p> <p>Uke: fa un passo avanti con il suo piede sinistro e alza la spada sopra la testa in posizione Jodan poi camminando avanti col piede destro tenta di tagliare la sommità del capo di Tori (kia).</p> <p>Uke dovrebbe portare la sua spada al di sopra della testa, prima di poter tagliare.</p> <p>Tori: fa un passo in avanti, si gira velocemente a destra di 90 ° in Tai-sabaki e devia il fendente, afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra, lo tira sul suo fianco destro e tiene il polso contro la sua coscia. Tori raggiunge il collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Fa in diagonale destro-sinistro-destro e applica un Hara-gatame facendo leva sul braccio e strangolando nel medesimo tempo.</p> <p>Uke: non dovrebbe piegarsi troppo.</p> <p>Si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.</p> <p>Tori shizen-hontai, Uke va alla sua posizione iniziale portando la spada verso il basso e verso destra, con la lama verso l'interno.</p> <p>Uke porta la spada alta fino ad arrivare al livello degli occhi di Tori e poi rimette la spada nella guaina (shizentai).</p> <p>Mentre Uke rimette la spada sulla materassina in preparazione per il cerimoniale di chiusura del Kata, Tori torna alla sua posizione originaria.</p>	Lieve/Medio
-------------	---	-------------

JU NO KATA

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
--------------------------------	----------------

Distanza: Tsuki-dashi: circa 1,8 m Kata-oshi: piede sinistro di Tori e destro di Uke allineati e vicini Ryote-dori: circa mezzo passo Kata-mawashi: circa mezzo passo Ago-oshi: circa tre passi Kiri-oroshi: circa due passi. Ryo-kata-oshi: lunghezza di un braccio (il palmo di Uke tocca la spalla di Tori) Naname-uchi: circa un passo Katate-dori: Tori e Uke affiancati Katate-age: circa 2,7 m Obi-tori: circa un passo Mune-oshi: circa mezzo passo (leggermente più corto) Tsuki-age: circa un passo Uchi-oroshi: circa due passi Ryogan-tsuki: circa un passo (leggermente più ampio)	Medio
Posizione iniziale invertita	Tecnica Dimenticata nella cerimonia di apertura e grave errore per ogni tecnica.
Tori cambia la sequenza delle tecniche	Tecnica Dimenticata
Perdita del controllo	Grave
Cambio di andatura	Lieve
Decisione, efficacia e realismo	Medio
Resa (battendo una volta col braccio libero o muovendo indietro un piede)	Lieve Medio se Uke non batte

TECNICA	ELEMENTI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Saluto e vestiario	Distanza di inizio Saluto Judogi e cintura Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione Perdita della cintura	Medio Medio Medio in cerimonia di apertura e chiusura Medio in cerimonia di chiusura Grave

<p>Dai-Ikkyo Tsuki-dashi</p>	<p>Tsugi-ashi di Uke e graduale sollevamento del braccio (cintura, gola, occhi). Uke: attacca tra le sopracciglia di Tori al terzo passo. Tori prende il polso destro di Uke col pollice giù e il polso sinistro col pollice su. Modo di liberarsi di Tori (apertura e chiusura delle gambe mentre girano, prese delle mani col pollice su). Conclusione: rottura dell'equilibrio di Uke all'indietro (il braccio destro di Uke è esteso).</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Kata-oshi</p>	<p>Uke carica la sua mano destra e spinge sulla scapola destra di Tori. Tori si flette; Uke si piega quando Tori si china avanti e allora Uke spinge indietro la spalla di Tori con il palmo destro; Tori si muove all'indietro afferrando la mano di Uke. Uke prepara la mano prima dell'attacco. Uke colpisce gli occhi di Tori muovendo avanti e contrattacco di Tori (presa alla mano) mentre sta muovendo indietro. Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro con le braccia tese.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Ryote-dori</p>	<p>Uke: presa ad entrambi i polsi di Tori. Tori: rompe l'equilibrio di Uke in avanti e fa la tecnica (Sotomakikomi). Caricamento di Tori e sollevamento di Uke.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Kata-mawashi</p>	<p>Uke: gira le spalle di Tori (mano destra sulla parte posteriore spalla destra, mano sinistra sulla parte anteriore della spalla sinistra). Tori: rompe l'equilibrio di Uke in avanti con la sua mano sinistra e fa la tecnica (Ippon-seoi-nage, caricando Uke sulle spalle). Caricamento di Tori e sollevamento di Uke.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Ago-oshi</p>	<p>Tori: 3 passi avanti (girando a destra col terzo passo). Uke in tsugi-ashi e graduale sollevamento del braccio (cintura, gola, mento). Difesa di Tori: Tori ruota il suo volto alla sua sinistra prende la mano destra di Uke con la sua mano destra mettendo il suo pollice destro sul palmo destro di Uke e muove avanti con il piede destro girando di 180 °. Uke prepara la mano prima dell'attacco. Uke colpisce tra le sopracciglia di Tori con le punte delle dita della mano sinistra avanzando con il suo piede sinistro e Tori contrattacca (presa alla mano) muovendo indietro con il suo piede sinistro. Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro facendo leva con le braccia curve.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>

<p>Dai-Nikyo Kiri-oroshi</p>	<p>Uke: preparazione dell'attacco (facendo un passo indietro con il piede destro, ruotando il corpo alla sua destra, e girando il palmo destro nella stessa direzione, il tutto allo stesso tempo).</p> <p>Uke: attacco in Togatana camminando avanti con il piede destro.</p> <p>Tori: cammina indietro (piede destro-sinistro), prende il polso destro di Uke, esegue poi due passi avanti in tsugashi per rompere l'equilibrio di Uke all'angolo posteriore destro.</p> <p>Uke: spinge il gomito destro di Tori per liberare la presa del suo polso destro e gira Tori 180 ° in un grande cerchio.</p> <p>Tori: fa perno sul piede sinistro e prende le quattro dita sinistre di Uke con la sua mano sinistra (dalla base) mettendo il suo pollice sinistro sul palmo sinistro di Uke.</p> <p>Tori: continua ad andare dietro a Uke rompendo l'equilibrio indietro.</p> <p>Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro col braccio teso.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
<p>Ryo-kata-oshi</p>	<p>NOTA: viene lasciata la versione precedente dei criteri 2014 di Ryo-kata-oshi in quanto non è stata allegata nessuna informazione nei criteri 2015.</p> <p>TECNICA OMESSA!</p> <p>Uke: attacca Tori da dietro spingendo giù le spalle (con i palmi delle mani).</p> <p>Difesa di Tori: abbassando il corpo, piede sinistro ½ passo indietro, piede destro ½ passo avanti, gira, prende il polso di Uke, piede sinistro ½ passo indietro (Uke ½ passo avanti), piede destro ½ passo avanti.</p> <p>Tori: gira e muove avanti, facendo salire il corpo lentamente, tirando Uke.</p> <p>Uke si difende spingendo con la mano sinistra sulla schiena di Tori.</p> <p>Tori e Uke entrambi sono in piedi verticalmente e si controbilanciano.</p> <p>Tori: gira a sinistra, arretra il piede destro-sinistro, mettendo il suo braccio sinistro attraverso il petto di Uke, spingendo indietro.</p> <p>Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke spingendolo col gomito sinistro sollevando ed estendendo il braccio destro di Uke.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Lieve</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>

<p>Naname-uchi</p>	<p>Uke tenta un colpo diagonale tra le sopracciglia di Tori in Togatana. Tori evita e prende il polso di Uke, gira verso la sua sinistra, poi contrattacca con le dita destre. Uke afferra il polso di Tori, Tori spinge la mano sinistra di Uke con la sua mano sinistra ed esegue un passo avanti con il suo piede sinistro. Uke mette la mano sul gomito di Tori e lo fa girare. Tori ruota e solleva Uke in Ura-nage (inclinando indietro la parte superiore del corpo). Le gambe di Uke unite e solleva le braccia sopra la testa.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Katate-dori</p>	<p>Uke: prende il polso destro di Tori. Tori: solleva con braccio teso (Kansetsu-waza) muovendo diagonalmente avanti con il suo piede destro. Uke muove avanti in difesa con il suo piede destro spingendo il gomito destro di Tori in cerchio con il suo palmo destro e liberando la sua mano sinistra per tirare la spalla sinistra di Tori. Tori ruota e solleva Uke (da Uki-goshi a O-goshi).</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Katate-age</p>	<p>Dopo aver sollevato il loro braccio destro Tori e Uke si avvicinano l'uno all'altro. Tori si sposta con il suo piede destro evitando la collisione, tenendo la spalla sinistra di Uke e il gomito destro; Uke reagisce, Tori blocca il gomito sinistro di Uke; Uke reagisce ancora (Tori sta in piedi dritto controllando la reazione di Uke; azioni e reazioni sono lente e Tori e Uke sono molto vicini l'uno all'altro). Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro con il braccio dexto teso.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>
<p>Dai-Sankyo Obi-tori</p>	<p>Uke: fa un passo in dentro col piede sinistro avanti (mani incrociate con la sinistra sopra ed i palmi verso il basso) e tenta di afferrare la cintura di Tori. Tori: afferra il polso sinistro di Uke con la sua mano destra e tira, poi il gomito sinistro di Uke con la sua mano sinistra e spinge su; quindi spinge la spalla destra di Uke con la sua mano destra, facendo ruotare Uke. Uke: ruotando tira il gomito di Tori lateralmente e tira la spalla sinistra spingendo il gomito di Tori verso l'alto. Tori: gira ancora e tira Uke vicino al fianco per sollevarlo in Uki-goshi, poi O-goshi.</p>	<p>Lieve/Medio Lieve/Medio Lieve/Medio</p>

Mune-oshi	<p>Uke spinge il suo palmo destro contro l'emitorace sinistro di Tori, Tori spinge il polso destro di Uke con la mano sinistra in Yahazu (forma a V) e spinge la sua mano destra contro l'emitorace di sinistra di Uke,</p> <p>Uke afferra il polso destro di Tori e ruotano in direzione dello Shomen cambiando presa quando si muovono.</p> <p>Tori: fa leva al braccio destro di Uke e cambiando presa sul braccio sinistro dritto di Uke (al gomito), rompendo l'equilibrio indietro verso l'angolo posteriore destro.</p> <p>Conclusione: Tori cammina sul piede destro, poi sul piede sinistro, abbassa le anche e rompe l'equilibrio di Uke ancora di più.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>
Tsuki-age	<p>Uke: andando indietro sul piede destro, poi avanti ancora tenta l'uppercut al mento di Tori.</p> <p>Tori: si flette indietro per evitare l'attacco di Uke, cattura il pugno nella mano destra e posiziona il palmo della mano sinistra al gomito destro di Uke e avanzando con il piede sinistro gira Uke.</p> <p>Uke: fa perno 180 ° sul piede sinistro.</p> <p>Tori: spinge dritto in alto il braccio destro di Uke afferrando il gomito destro di Uke con la mano sinistra, agganciando attorno alla spalla di Uke in Ude-garami, rompendo l'equilibrio di Uke indietro verso l'angolo posteriore destro.</p> <p>Tori cammina sul piede sinistro-destro.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke: sollevando il pugno destro e il braccio in un grande cerchio, cammina avanti con il piede destro e tenta di colpire la sommità della testa di Tori con il dorso del suo pugno destro.</p> <p>Tori: cammina indietro (piede destro-sinistro), prende il polso destro di Uke con la sua mano destra, effettua due passi avanti in tsugi-ashi per rompere l'equilibrio di Uke verso l'angolo posteriore destro.</p> <p>Uke: spinge il gomito destro di Tori per liberare la presa al suo polso destro e gira 180 ° in un grande cerchio.</p> <p>Tori: fa perno sul piede sinistro, la mano sinistra afferra il polso sinistro di Uke (da sopra) con la sua mano sinistra e cammina dietro Uke, rompendo l'equilibrio di Uke indietro.</p> <p>Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke all'indietro e applica Kansetsu-waza sul braccio sinistro di Uke con la sua mano sinistra e Shime-waza con il suo polso destro allo stesso tempo.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>

Ryogan-tsuki	<p>Uke: alza la mano destra e attacca Tori agli occhi colpendo frontalmente (dita tese, dito medio e anulare separati), camminando avanti col piede destro.</p> <p>Tori: ruota alla sua sinistra, evita l'attacco, afferra il polso destro di Uke per tirare il braccio con la sua mano sinistra.</p> <p>Uke: avanza col suo piede sinistro e prende il polso sinistro di Tori con la sua mano sinistra per liberare il suo braccio destra.</p> <p>Tori: spinge il gomito sinistro di Uke con il suo palmo destro in modo da liberare il braccio sinistro.</p> <p>Uke: Ruota attorno al piede destro (che fa perno).</p> <p>Tori: attacca Uke agli occhi colpendo con decisione con la mano sinistra (a dita tese, dito medio e anulare separati), avanzando col suo piede sinistro.</p> <p>Uke: gira alla sua destra, evita e prende il polso sinistro di Tori per tirare il braccio con la sua mano destra.</p> <p>Tori: avanza frontalmente col piede destro e afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra per liberare il braccio sinistro.</p> <p>Uke: spinge il gomito destro di Tori col suo palmo sinistro per poter liberare il suo braccio destro, cerca di voltare Tori, ma Tori mette il suo braccio attorno alla vita di Uke e lo solleva da Uki-goshi a O-goshi.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p>
--------------	---	--

KODOKAN GOSHIN-JUTSU

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
--------------------------------	----------------

Distanza	Medio
Uke prende posizione per i suoi attacchi a circa 4m (mancato yukiai)	Medio
Posizione iniziale invertita	Tecnica Dimenticata in cerimonia di apertura e grave errore per ogni tecnica
Tori cambia la sequenza delle tecniche	Tecnica Dimenticata
Saluto	Medio
Judogi e cintura	Medio in cerimonia di apertura e chiusura
Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione	Medio in cerimonia di chiusura
Perdita della cintura	Grave
Modo di posare e raccogliere correttamente le armi	Medio
Uso delle armi (per ogni tecnica)	Medio
Perdita delle armi	Grave
Perdita del controllo	Grave
Direzione di una tecnica	Medio
Tori guarda frontale mentre esegue una leva al braccio	Lieve
Kiai	Da lieve a medio (se assente)
Velocità e fluidità, efficacia e realismo	Medio per ogni tecnica
Resa battendo due volte	Lieve

TECNICA	ELEMENTI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
<p>Maniera di posare correttamente le armi sulla materassina all'inizio e di raccoglierle alla fine del kata.</p>	<p>Uke ha il coltello (la parte tagliente verso l'alto) e il bastone nella mano destra, la pistola nella giacca, punta delle armi verso il basso.</p> <p>Uke, cammina indietro col piede destro, cammina poi avanti in direzione dello shomen a circa 3m, in piedi con i talloni uniti; dalla posizione inginocchiata di Seiza posa a terra per primo il bastone e subito dopo, più vicino a lui, il coltello (lama rivolta verso di sé e la punta alla sinistra), poi la pistola più distante del bastone (con la bocca alla sinistra, la presa verso di sé).</p> <p>La linea del margine laterale destro della pistola (impugnatura) dovrebbe essere allineata con la parte inferiore del coltello (impugnatura).</p> <p>Alla fine del Kata, Uke cammina indietro col piede destro, poi cammina avanti in direzione dello shomen a per raccogliere le armi: in ginocchio in Seiza, prende il coltello e il bastone. La pistola è ancora nella giacca.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Ryote-dori</p>	<p>Uke e Tori vanno al centro.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede sinistro, afferra i polsi di Tori, attacca all'inguine di Tori col suo ginocchio destro (kiai).</p> <p>Tori: si sposta indietro a sinistra col suo piede sinistro, si libera dalla presa col suo polso destro, poi con atemi colpisce in Tegatana la tempia di Uke (kiai), va indietro, poi cammina diagonalmente applicando Kote-hineri al polso di Uke in posizione eretta guardando avanti.</p> <p>Per arrendersi Uke batte due volte sulla sua gamba sinistra, non dovrebbe piegarsi troppo.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Hidari-eri-dori</p>	<p>Uke e Tori vanno al centro.</p> <p>Uke: passo avanti col piede destro, afferra il bavero sinistro di Tori con la mano destra e cerca di spingere Tori giù a terra sulla schiena (no kiai).</p> <p>Tori: afferra ed apre verso l'esterno il suo stesso bavero sinistro con la mano sinistra spostandosi indietro e a sinistra col suo piede sinistro, Me-tsubushi atemi col dorso della mano destra aperta verso la faccia di Uke (kiai).</p> <p>Tori esegue quindi Kote-hineri controllando il polso destro di Uke, tirando Uke diagonalmente indietro alla sua destra con la mano sinistra e spingendo giù il gomito con pollice ed indice attorno porta giù Uke sulla materassina e lo controlla con Te-gatame, col ginocchio sinistro sulla schiena di Uke e spingendo il suo braccio destro verso la testa.</p> <p>Uke giace sul ventre e colpisce due volte la materassina.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Migi-eri-dori</p>	<p>Uke e Tori vanno al centro.</p> <p>Uke: afferra il bavero destro di Tori con la mano destra (quattro dita all'interno), cammina indietro col piede sinistro, tirado fortemente verso il basso Tori (no kiai).</p> <p>Tori: cammina avanti col piede destro e colpisce il mento di Uke con un uppercut con il suo pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: afferra il polso di Uke con la mano sinistra in Kotegaeshi E poi lo tiene con la mano destra, cammina indietro col piede sinistro e gira di 180° in rotazione per proiettare Uke in avanti.</p>	<p>Lieve/Medio</p>

Kata-ude-dori	<p>Posizione iniziale:Uke in piedi in shizentai all'angolo destro dietro Tori.</p> <p>Uke: cammina col piede sinistro avanti e applica una leva al gomito destro di Tori da dietro.</p> <p>Uke: spinge Tori e avanza (sinistro-destro-sinistro); Tori è forzato ad avanzare.</p> <p>Tori: al terzo passo, fa mezzo giro verso Uke ed esegue un calcio laterale nella parte interna del ginocchio sinistro di Uke col lato del suo piede destro (kiai).</p> <p>Tori: mette giù il suo piede destro, avanza con il suo piede sinistro e cammina avanti diagonalmente ed esegue Waki-gatame in posizione eretta, guardando avanti.</p> <p>Per arrendersi Uke batte sulla sua gamba sinistra due volte, Uke non dovrebbe piegarsi troppo.</p>	Lieve/Medio
Ushiro-eri-dori	<p>Posizione iniziale. Uke si avvicina da dietro.</p> <p>Quando Tori raggiunge il centro, Uke afferra il retro del colletto di Tori da dietro e cammina indietro col piede sinistro e tenta di tirarlo giù sulla schiena (no kiai).</p> <p>Tori: si volta di 180° alla sua sinistra facendo un passo indietro con il suo piede sinistro, alza la mano sinistra per proteggere la faccia e colpisce Uke al plesso solare con il suo pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: blocca la mano di Uke con la spalla sinistra e il collo e applica la leva al braccio Ude-gatame rompendo l'equilibrio di Uke a destra e indietro (di Tori).</p> <p>Per arrendersi Uke batte sulla sua gamba sinistra due volte, Uke non dovrebbe piegarsi troppo.</p>	Lieve/Medio
Ushiro-jime	<p>Posizione di partenza: Uke si avvicina da dietro.</p> <p>Quando Tori arriva al centro, Uke tenta un Hadaka-jime in piedi (no kiai).</p> <p>Tori: si ripiega nel suo mento difendendosi con entrambe le mani tirando giù l'avambraccio destro di Uke.</p> <p>Si volta di 180 ° controllando il braccio destro di Uke con la sua spalla destra, cambiando presa con la sua mano sinistra e premendo sul gomito destro di Uke con la sua mano destra, Tori tira Uke a terra e lo tiene lì con una leva al braccio Te-gatame.</p> <p>Uke giace sul ventre e batte due volte sulla materassina.</p>	Lieve/Medio

Kakae-dori	<p>Posizione iniziale: Uke attacca da dietro.</p> <p>Quando Tori raggiunge il centro, Uke cammina avanti col piede destro e abbraccia Tori attorno alla vita al di sopra di entrambe le braccia da dietro (kiai).</p> <p>Così come Uke tocca Tori, Tori pesta vigorosamente alla destra del dorso del piede di Uke col suo tallone destro, quindi abbassa i fianchi e con vigore fuori coi gomiti per uscire dalla presa.</p> <p>Tori afferra il polso destro di Uke con la sua mano sinistra, si volta di 180 ° alla sua destra per fronteggiare Uke avanzando col suo piede sinistro e applica la leva al braccio con la sua mano sinistra sul polso destro di Uke e posizionando il suo avambraccio destro con la mano aperta al di sopra del gomito di Uke. Cammina avanti col piede sinistro controllando il gomito destro di Uke, gira alla sua destra, avanza diagonalmente col suo piede destro e proietta Uke avanti diagonalmente.</p> <p>Uke non si alza.</p> <p>Tori va in shizentai.</p>	Lieve/Medio
Naname-uchi	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: attacca per colpire col suo pugno destro alla tempia sinistra di Tori (piede sinistro-destro, kiai).</p> <p>Tori: cammina indietro col suo piede destro, schiva e para il braccio di Uke con la sua mano sinistra (mignolo in alto) e dà a Uke un uppercut destro (kiai).</p> <p>Tori: rovesciando la sua mano sinistra, blocca e controlla la parte più alta del braccio destro di Uke contro il suo fianco, mette la mano destra in Yahazu (forma V) sulla gola di Uke e lo proietta con Osoto-otoshi.</p>	Lieve/Medio
Ago-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: attacca per colpire Tori al mento con un uppercut col suo pugno destro (piede destro avanti, kiai).</p> <p>Tori: cammina indietro col piede sinistro e devia il colpo da sotto con la sua mano destra, afferra il polso di Uke con la sua mano destra, gira e solleva il braccio di Uke (gomito in alto) verso la sua faccia, girando il braccio destro di Uke in modo eseguire una leva.</p> <p>Tori: cammina avanti col piede sinistro spingendo in avanti il gomito destro con la sua mano sinistra e proietta Uke diagonalmente in avanti.</p> <p>Uke non si alza.</p>	Lieve/Medio
Ganmen-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: prende guardia sinistra e attacca per colpire al volto Tori con il suo pugno sinistro appena trova la distanza corretta (kiai).</p> <p>Tori: evita il colpo camminando avanti sulla sua destra, colpendo Uke alle costole del fianco sinistro col pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: si muove dietro Uke con il suo piede destro-sinistro in tsugi-ashi ed applica Hadaka-jime andando indietro col piede sinistro e poi il piede destro in tsugi-ashi.</p> <p>Uke: si difende tirando in basso l'avambraccio destro di Tori con entrambe le sue mani, poi batte col piede due volte come resa sulla materassina, Tori lascia andare Uke, si sposta alla sua sinistra e lascia cadere a terra Uke all'indietro.</p>	Lieve/Medio

Mae-geri	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: attacca per calciare Tori con un Mae-geri all'inguine con la parte superiore della pianta del piede destro (kiai).</p> <p>Tori: cammina indietro col piede destro e gira a destra per evitare l'attacco, afferra la caviglia con la sua mano sinistra, con la sua mano destra afferra e ruota verso l'esterno la parte superiore del piede di Uke in senso antiorario cosicché Uke perde l'equilibrio, quindi spinge avanti in tsugi-ashi e proietta Uke a terra sulla schiena sollevando e spingendo il piede destro di Uke con entrambe le sue mani.</p>	Lieve/Medio
Yoko-geri	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: cammina avanti diagonalmente col piede sinistro e tenta di calciare Tori nel fianco in Yoko-geri con la parte esterna del suo piede destro (kiai).</p> <p>Tori: avanza diagonalmente, piede sinistro-destro e para il calcio di Uke con l'avambraccio destro con le dita tese. Cammina dietro Uke mettendo le mani sulle spalle di Uke, mette giù il suo ginocchio sinistro e trascina a terra Uke sulla schiena, alla destra di Tori.</p>	Lieve/Medio
Buki (contro attacco armato. Modo di restituire le armi ad Uke)	<p>Coltello: Tori lo restituisce ad Uke con entrambe le sue mani, la lama tagliente verso si sè e la punta alla sua destra.</p> <p>Bastone: Tori lo restituisce ad Uke con entrambe le sue mani.</p> <p>Pistola: Tori la restituisce ad Uke con entrambe le sue mani, l'impugnatura verso Uke e la bocca alla sua destra.</p>	Lieve/ Medio
Tsukkake	<p>Uke raccoglie il coltello inginocchiandosi (ginocchio destro in alto): taglio della lama verso l'alto nella giacchetta.</p> <p>Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.</p> <p>Uke: estrae il coltello andando indietro col piede destro nel momento in cui raggiunge la corretta distanza (no kiai).</p> <p>Tori: camminata profonda con piede destro-sinistro al lato sinistro di Uke, prendendo il gomito sinistro di Uke per spingerlo alla sua sinistra con la mano destra, con la mano sinistra invece colpisce in Me-tsubushi di fronte agli occhi di Uke con il suo palmo sinistro (kiai).</p> <p>Tori: afferra il polso sinistro di Uke con la sua mano sinistra per ruotarlo e sollevarlo, cambiando la mano destra (palmo verso il basso) sul gomito sinistro di Uke, trascina Uke a terra e controlla il gomito sinistro di Uke con un Te-gatame.</p> <p>Uke giace giù sul ventre e batte la materassina due volte tenendo il coltello.</p>	Lieve/Medio

Choku-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: avanza col piede sinistro ed una volta arrivato alla giusta distanza estrae il coltello (Tori si ferma).</p> <p>Uke: avanza col piede destro, tenta di pugnalarlo Tori allo stomaco (kiai).</p> <p>Tori: cammina avanti col piede sinistro per parare l'attacco e controlla con la sua mano sinistra sul gomito di Uke, esegue un uppercut con il suo pugno destro(kiai), afferra il polso destro con entrambe le sue mani e tira avanti Uke diagonalmente applicando Waki-gatame, posizione eretta, guardando avanti.</p> <p>Per arrendersi Uke batte due volte sulla sua gamba sinistra e non dovrebbe piegarsi troppo.</p>	Lieve/Medio
Naname-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: avanza col piede sinistro e quando trova la distanza corretta estrae il coltello fuori della giacca con una presa rovescia e lo alza per colpire (Tori si ferma).</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro, cerca di pugnalarlo Tori sulla parte sinistra del collo (kiai).</p> <p>Tori: va indietro col piede destro, evitando l'attacco, e afferra il polso destro di Uke con la sua mano sinistra (mignolo in alto) afferra il polso di Uke da sotto con la sua mano destra in Kote-gaeshi, mentre cammina inizialmente avanti con il suo piede destro e poi velocemente indietro col piede sinistro e facendo una rotazione di 180 ° in Tai-Sabaki.</p> <p>Tori: applica Te-gatame sul braccio destro di Uke, controllando col suo ginocchio destro Uke sul fianco destro. Uke batte due volte sulla materassina con la mano sinistra. Tori prende il controllo del coltello disarmando con la sua mano sinistra, Tori lo prende senza afferrarlo dalla parte affilata.</p>	Lieve/Medio
Furi-age	<p>Uke ripone il coltello sulla materassina e raccoglie il bastone sedendo (ginocchio destro su), tenendo il bastone nella mano destra, puntando giù.</p> <p>Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.</p> <p>Uke: fa un passo indietro col piede destro ed arrivato alla distanza corretta tenta un attacco sollevando il bastone sopra la testa (No kiai).</p> <p>Tori fa un passo in avanti molto profondamente col piede sinistro bloccando il braccio destro di Uke col suo avambraccio sinistro e spinge la testa di Uke mento in su con il fondo del suo palmo destro sotto il mento di Uke per rompere il suo equilibrio indietro (kiai).</p> <p>Tori: proietta Uke con un O-soto-gari.</p>	Lieve/Medio

<p>Furi-oroshi</p>	<p>Tori e Uke vanno al centro. Uke: avanza col piede sinistro, arrivato alla distanza corretta alza il bastone alla sua destra con entrambe le mani (Tori si ferma). Uke: cammina avanti col piede destro attaccando diagonalmente sulla parte sinistra della testa di Tori (yokomen sinistro) (kiai). Tori: cammina indietro diagonalmente per evitare il bastone col suo piede destro in Taisabaki, poi fa un passo avanti col piede sinistro e con un atemi colpisce Uke in faccia col retro del suo pugno sinistro (kiai). Tori afferra il bastone con la mano destra e poi colpisce ancora con un atemi in Te-gatana sinistro, tra il centro delle sopracciglia di Uke (kiai), quindi spinge forte Uke all'indietro così da farlo cadere a terra, prendendo possesso del bastone dalle mani di Uke.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Morote-tsuki</p>	<p>Tori e Uke vanno al centro. Uke: si trova a tre passi di distanza pronto a colpire Tori nel plesso solare con la punta del bastone quando trova la corretta distanza (Tori si ferma). Uke attacca avanzando con il suo piede sinistro in tsugi-ashi (kiai). Tori: cammina avanti col suo piede destro mentre ruota sul fianco sinistro in Tai-sabaki e devia il bastone con la mano destra (quattro dita verso l'alto). Tori: afferra il bastone all'altezza della presa sinistra di Uke con la mano sinistra (le quattro dita verso l'alto), poi afferrando il bastone con la mano destra tra le due mani di Uke (quattro dita verso l'alto) mentre cammina avanti con il suo piede destro davanti ai di fronte ai piedi di Uke. Tori quindi muove avanti diagonalmente in Tsugi-ashi con suo piede destro controllando con una leva al braccio sul gomito sinistro di Uke. Mettendo pressione sul gomito sinistro proietta allora Uke, tenendo il bastone; poi si posiziona in guardia sinistra cambiando la sua presa sinistra sul bastone e punta, con la parte finale del bastone, in direzione di Uke. Uke non si rialza.</p>	<p>Lieve/Medio</p>
<p>Shomen-zuke</p>	<p>Uke ripone il bastone sulla materassina e raccoglie la pistola in ginocchio (ginocchio destro su) e la mette nella giacca. Tori e Uke vanno al centro. Uke ordina mani in alto "Te wo agero!" Tori solleva le mani lentamente. Uke preme la bocca della pistola nello stomaco di Tori (piede destro mezzo passo avanti). Quando Uke abbassa lo sguardo per vedere il lato destro delle anche di Tori con la mano sinistra, Tori gira a destra le sue anche per schivare la bocca della pistola e afferra la canna della pistola con la mano sinistra, pollice in alto, e allo stesso tempo afferra il polso di Uke con la sua mano destra. Tori tira il polso destro di Uke avanti mentre spinge in basso la canna della pistola per puntare la bocca verso l'ascella destra di Uke e lo disarmare (usando il movimento delle anche).</p>	<p>Lieve/Medio</p>

Koshi-gamae	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke ordina mani in alto “Te wo agero”! Uke tiene la pistola al suo fianco e la punta contro l’addome di Tori (piede sinistro avanti). Tori alza le mani lentamente e Uke va più vicino.</p> <p>Quando Uke abbassa lo sguardo per cercare il lato destro dell'anca destra di Tori con la sua mano destra (piede sinistro avanti), Tori gira le sue anche a sinistra, afferra la canna della pistola con la mano destra in modo che la bocca della pistola punti fuori dalla sua traiettoria, afferra la massa della pistola con la sua mano sinistra tirando la pistola verso destra (usando il movimento delle anche); la pressione sul polso destro di Uke verso l'esterno lo costringe a lasciar andare la pistola. Tori allora colpisce Uke al volto con l'impugnatura e la presa sulla parte terminale della pistola (kiai).</p>	LieveMedio
Haimen-zuke	<p>Uke arriva da dietro a Tori.</p> <p>Uke ordina mani in alto “Te wo agero”! quando Tori arriva al centro. Tori alza le mani lentamente. Uke preme la bocca della pistola contro la schiena di Tori (piede destro mezzo passo avanti).</p> <p>Quando Tori sente la mano di Uke sul lato sinistro delle anche, lui gira velocemente davanti ad Uke muovendo verso destra col suo piede sinistro per poter spostare la bocca della pistola col suo gomito destro, bloccando l'avambraccio destro di Uke al gomito contro il suo corpo col suo braccio destro cosicché la pistola punti in alto, prende la bocca della pistola con la mano sinistra (pollice verso l'alto), controllandola e poi ruotando velocemente in avanti e sul suo lato sinistro, Tori proietta Uke a terra verso la materassina mentre gli toglie la pistola e Uke viene proiettato sulla materassina.</p> <p>Tornano alla loro posizione iniziale.</p>	Lieve/Medio