



# **KATA COMPETITIVO**

## **Criteria per la valutazione**

**COMMISSIONE KATA I.J.F.  
GENNAIO 2014**

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

## 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 (Es. 314,5 non è numero intero allora il punteggio totale finale totale sarà 315).

- 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.

La valutazione della **fluidità, andamento e ritmo** rappresentano la visione globale dell'intero Kata (incluso il saluto iniziale e finale)

- Se non c'è un grave errore nel Kata, il minimo risultato sarà 5 e il massimo 10.
- Se c'è un grave errore nel Kata (incluso il saluto), il punteggio non può essere più di 5.
- Se c'è almeno una tecnica valutata con 5 (1 medio errore + 2 lievi) o 6 (1 medio errore + 1 lieve) il massimo risultato sarà 7.
- Nel caso di una tecnica dimenticata, il punteggio di fluidità, andamento e ritmo è 0.

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

# 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. Attacchi di Uke, prese fondamentali (Ukiotoshi, Kata-guruma, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake, Harai-goshi)	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 alla testa fatto da Uke (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. Prese fondamentali di Uke a destra e sinistra, Tori segue. Passo laterale di Tori e Uke (Okuri-ashi-barai)	Da lieve a medio
Tori e Uke nell'area centrale, distanza di scontro, passo avanti pausa e presa 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

<b>TECNICA</b>	<b>ELEMENTI DA OSSERVARE</b>	<b>TIPO DI ERRORE</b>
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: posizione shizentai (mano sinistra/destra sul fianco di Tori).</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Kata-guruma	<p>Tori cambia la sua presa durante il secondo passo. Il terzo passo di Tori è più lungo. 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 presa durante il secondo passo. Tori si posiziona per tsukuri/kuzushi al 3° passo. Difesa di Uke: posizione shizentai. Tori spazza con la gamba distesa.</p>	<p>Medio Medio Medio Lieve/Medio</p>
Tsurikomi-goshi	<p>Dopo il terzo passo Tori muove il piede destro / sinistro per rompere l'equilibrio di Uke in avanti. Difesa di Uke: posizione shizentai alzando la parte superiore del corpo. Tori immediatamente si tira indietro col piede sinistro/destro, gira facendo perno e va molto basso con le anche premute contro le cosce di Uke, braccio destro/sinistro teso.</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). 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. Tori proietta Uke al terzo passo facendo perno sul piede destro/sinistro (senza avanzare frontalmente).</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p>

Uchi-mata	Tori fa ruotare Uke in ampi movimenti circolari (le sue braccia tirano orizzontalmente). Durante la terza rotazione, Tori spazza via la gamba di Uke.	Medio Medio
Tomoe-nage	Tori muove verso avanti rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro. Uke resiste al terzo passo spingendo contro e camminando avanti (shizentai). Prima di proiettare, 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. Difesa di Uke.	Lieve Lieve Medio Lieve
Ura-nage	Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro) 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 sul suo addome. Tori lo proietta sopra la sua spalla sinistra/destra e termina con entrambe le spalle sulla materassina.	Medio Medio Medio
Sumi-gaeshi	Tori squilibra Uke sollevando il suo braccio destro/sinistro mentre cammina indietro in posizione jigotai. Uke: per mantenere il suo equilibrio, porta il piede destro/sinistro avanti e parallelo in posizione difensiva (jigotai). Tori (piede sinistro/destro tra i piedi di Uke) rompe di nuovo l'equilibrio di Uke in avanti prima di proiettarlo.	Lieve/Medio Lieve/Medio Medio
Yoko-gake	Tori squilibra Uke inclinandolo sopra il suo destro/sinistro angolo frontale durante il terzo passo (mezzo passo) per proiettarlo lateralmente. Tori cammina indietro con il suo piede destro/sinistro; appena è accanto all'altro piede, spinge subito la caviglia di Uke con il piede sinistro/destro buttando il suo corpo sul suo fianco	Medio Medio
Yoko-guruma	Uke attacca con due passi in avanti (piede sinistro-destro/destro sinistro) Tori tenta di fare ura-nage. Uke si difende piegandosi in avanti. Tori rompe l'equilibrio di Uke diagonalmente scivolando con la sua gamba profondamente tra le gambe di Uke. Tori va giù sul suo lato destro/sinistro per proiettare Uke lateralmente.	Medio Medio Medio Medio
Uki-waza	Tori rompe l'equilibrio di Uke durante il suo primo passo (posizione jigotai). Uke cammina avanti col piede arretrato per mantenere l'equilibrio (jigotai). Tori rompe l'equilibrio di Uke diagonalmente in avanti e va giù all'indietro sul fianco per proiettarlo diagonalmente.	Medio Lieve Medio

# 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
<p>Distanza:</p> <p><b>1 serie: Osae-komi waza</b></p> <p>Da kyoshi, prima di eseguire <b>kesa-gatame</b>, 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 <b>kata gatame</b>; dopo questa tecnica esce in chikama, kyoshi, poi fuori in toma e siede in kyoshi.</p> <p>Prima di eseguire <b>kami-shio gatame</b> 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.</p> <p>Prima di <b>yoko-shio gatame</b>, 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.</p> <p>Prima di eseguire <b>Kuzure-kami-shio-gatame</b>, 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. Entrambi siedono in kyoshi e si sistemano il judogi.</p> <p><b>2 serie: Shime waza</b></p> <p>Prima di eseguire <b>kata-juji-jime</b> 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.</p> <p>Prima di eseguire <b>hadaka-jime</b>, Tori in kyoshi muove da toma a chikama, kyoshi; dopo la tecnica esce ancora in chikama, kyoshi poi entra ed esegue lo strangolamento <b>okuri-eri-jime</b>. Fuori di nuovo in chikama, kyoshi prima di muoversi verso dietro e eseguire l'ultimo strangolamento da dietro, <b>Kata-ha-jime</b>. Tori poi esce fuori in chikama, kyoshi, poi in toma sedendo in kyoshi.</p>	<p>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)</p>

<p>Prima di eseguire <b>Gyaku-juji-jime</b> 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.</p> <p><b>3 serie: Kansetsu waza</b></p> <p>Prima di eseguire <b>ude garami</b> 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 <b>Ude-hishiji-juji-gatame</b>, poi chikama, kyoshi, poi entra di nuovo e dimostra <b>Ude-hishigi-ude-gatame</b>. Indietro fuori in chikama, kyoshi, uscendo fuori in toma e siede in kyoshi.</p> <p>Prima di eseguire <b>Ude-hishiji-hiza-gatame</b>, 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 ½ passo. Dopo la tecnica entrambi si alzano.</p> <p>Prima di eseguire <b>Ashi garami</b> Tori e Uke stanno ad una presa di distanza, migi shizentai, Tori tenta tomoe nage ma Uke cammina avanti e cerca di sollevare Tori. Tori esegue un bloccaggio della gamba. Alla conclusione, Tori torna indietro di due passi in toma, e siede in kyoshi, Uke torna un passo indietro e siede anche lui in kyoshi. Sistemano il judogi, si alzano, fanno un passo indietro per chiudere il kata e si inchinano.</p>	
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</p> <p>Spostamento: all'inizio Uke fa un passo in avanti; alla fine Tori fa due passi indietro e poi Uke fa un passo indietro.</p> <p>Saluto</p> <p>Judogi e cintura</p> <p>Perdita di bendaggi (fasce/elastici) durante l'esecuzione</p> <p>Perdita della cintura</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio in cerimonia di apertura o chiusura</p> <p>Medio in cerimonia di chiusura</p> <p>Grave</p>
Osae-komi waza	<p>Modo di eseguire ogni singola tecnica:</p> <p><b>Kesa gatame</b>: presa al braccio, ecc.</p> <p><b>Kata gatame</b>: presa al braccio opposto, ecc.</p> <p><b>Kami-shiho-gatame</b>: avvicinamento normale più avvicinamento in ginocchio, mani, ecc...</p> <p><b>Yoko-shio-gatame</b>: spostamento del braccio, ginocchio contro l'ascella di Uke, presa in cintura (mano sinistra/destra),</p>	Lieve/Medio

	<p>blocco col ginocchio destro, ecc...</p> <p><b>Kuzure-kami-shiho-gatame:</b> avvicinamento normale più un passo avanti diagonale, presa al braccio, inserimento del braccio destro di Uke sulla coscia destra di Tori, ecc...</p>	
Osae-komi waza	<p>Durante ogni tecnica Uke deve dimostrare tre tentativi di liberarsi e Tori dimostra le rispettive reazioni che dovrebbero essere connesse e logiche.</p>	Medio
Shime waza	<p>Modo di eseguire ogni singola tecnica:</p> <p><b>Kata-juji-jime:</b> ginocchio vicino all'ascella di Uke; Tori blocca e controlla il corpo di Uke con le sue gambe.</p> <p><b>Hadaka-jime:</b> entrambe le braccia simultaneamente, ecc...</p> <p><b>Okuri-eri-jime:</b> mano sinistra-destra-sinistra, ecc...</p> <p><b>Kata-ha-jime:</b> mani, palmo sinistro e braccio, si gira a destra e strangola muovendo la gamba destra indietro e di lato.</p> <p><b>Gyaku-juji-jime:</b> 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><b>Kata-juji-jime:</b> 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><b>Hadaka-jime:</b> 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><b>Okuri-eri-jime:</b> 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><b>Kata-ha-jime:</b> Uke tenta di liberarsi prendendo il suo polso sinistro con la sua mano destra e tirando verso giù./ Tori continua lo strangolamento.</p> <p><b>Gyaku-juji-jime:</b> 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><b>Ude-garami:</b> 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><b>Ude-hishigi-juji-gatame:</b> 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, 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><b>Ude-hishiji-ude-gatame:</b> 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>	Lieve/Medio



	<p><b>Ude-hishiji-hiza-gatame:</b> 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><b>Ashi-garami:</b> Tori tenta di eseguire Tomoe-nage, Uke si difende muovendo avanti con il piede destro e tirando verso l'alto. 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>	
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><b>Ude-garami:</b> Uke tenta di liberarsi sollevando la spalla sinistra e la schiena./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p><b>Ude-hishigi-juji-gatame:</b> Uke tenta di liberarsi sollevando la schiena e tirando il braccio mentre gira a sinistra. / Tori continua la leva al braccio.</p> <p><b>Ude-hishiji-ude-gatame:</b> Uke tenta di liberarsi tirando il braccio verso il basso./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p><b>Ude-hishiji-hiza-gatame:</b> Uke tenta di liberarsi spingendo il braccio avanti./ Tori continua la leva al braccio.</p> <p><b>Ashi-garami:</b> 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.

<b>TECNICA</b>	<b>ELEMENTI DA OSSERVARE</b>	<b>TIPI DI ERRORE</b>
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>	Medio
Idori Ryote-dori	<p>Distanza (due pugni) hiza-zume.</p> <p>Uke: prende i polsi di Tori senza andare sugli alluci.</p> <p>Tori: va sugli alluci e calcia sul plesso solare di Uke (kiai), quindi col ginocchio destro giù sulla materassina e il ginocchio sinistro alzato, fa la presa sul polso sinistro di Uke e gira a 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>	Lieve/Medio
Tsukkake	<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 gli occhi 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>	Lieve/Medio
Suri-age	<p>Distanza: hiza-zume.</p> <p>Uke: va sugli alluci, tenta di spingere le dita 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 lateralmente 90 ° tirando giù Uke di faccia 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>	Lieve/Medio

Yoko-uchi	<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>	Lieve/Medio
Ushiro-dori	<p>Distanza di Uke: 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, 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, lo colpisce all'inguine col pugno sinistro (kiai).</p> <p>Uke: va in ginocchio e ritorna nella sua posizione da seduto dietro a Tori. Poi si alza e cammina a destra attorno a Tori e siede in toma (circa 1.2 m) opposto a Tori.</p>	Lieve/Medio
Tsukkomi	<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 a circa 90 cm. e poi muove avanti circa 45 cm.</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 gli occhi 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.</p> <p>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>	Lieve/Medio

Kiri-komi	<p>Distanza: circa 45 cm.</p> <p>Uke: estrae il coltello da dentro la giacca e lo trasferisce in cintura dalla parte sinistra. Va sugli alluci, piede destro avanti, estrae il coltello 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.</p> <p>Uke estrae il pugnale dalla cintura e lo rimette nella giacca.</p>	Lieve/Medio
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 gli occhi 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 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	<p>Distanza di Uke: 1 passo (circa 40 cm.).</p>	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, lo calcia 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>	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. 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 lo proietta in O-soto-gari.</p>	Lieve/Medio

Tsukkake	<p>Tori e Uke sono uno di fronte all'altro 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 (uto) (kiai).</p> <p>Tori: facendo perno sul piede sinistro, gira 90 ° in tai-sabaki per evitare il colpo afferra l'avambraccio destro di Uke dalla sommità e lo tira avanti e in basso per sbilanciarlo su questa direzione. Quando Uke tira indietro e si raddrizza, Tori cammina dietro di lui 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 l'un l'altro distanziati 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 sotto la sua ascella e applica Waki-gatame in piedi.</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 a circa 1 passo di distanza.</p> <p>Uke: cammina avanti col piede destro e cerca di colpire la fronte di Tori con le dita 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.</p> <p>Tori: avanzando col piede sinistro, si abbassa sotto il pugno e allo stesso tempo afferra il bavero sinistro di Uke con la mano destra.</p> <p>Quindi 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. 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>	Lieve/Medio

	<p>Tori: va indietro voltandosi 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 affrontano l'un l'altro a circa 1.2 m di distanza.</p>	
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 lo segue ma, durante il terzo passo, cambia e cammina avanti col piede destro afferrando Tori attorno alle braccia in alto (kiai).</p> <p>Tori: immediatamente muove i gomiti esternamente e prende la manica destra di Uke con entrambe le mani. 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 a circa 1.2 m.</p>	Lieve/Medio
Tsukkomi	<p>Uke raccoglie il coltello (mano destra in alto, sinistra sotto): taglio della lama verso l'alto messo dentro la giacca.</p> <p>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 allo stomaco.</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.</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.</p> <p>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 a circa 1.2 m.</p> <p>Rimette il coltello in cintura, poi torna a metterlo nella giacca.</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>	Lieve/Medio

	<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, 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>	
Kiri-oroshi	<p>Distanza: Uke nella sua posizione di partenza, Tori a circa 2.7 m.</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: alza la spada sopra la testa in posizione Jodan poi camminando avanti col piede destro tenta di tagliare la sommità del capo di Tori (kiai).</p> <p>Tori: passo in avanti, si gira velocemente a destra di 90 ° in Tai-sabaki e devia il fendente, afferra il polso destro di Uke, 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 shizentai, Uke va al suo posto di inizio.</p> <p>Uke porta la spada su al livello degli occhi 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: 3 passi Kata-oshi: piede sinistro di Tori e destro di Uke allineati e vicini Ryote-dori: mezzo passo Kata-mawashi: mezzo passo Ago-oshi: 3 passi Kiri-oroshi: 2 passi. Ryo-kata-oshi: lunghezza di un braccio (il palmo di Uke tocca la spalla di Tori) Naname-uchi: 1 passo Katate-dori: Tori e Uke affiancati Katate-age: 3 metri Obi-tori: 1 passo Mune-oshi: mezzo passo Tsuki-age: 1 passo Uchi-oroshi: 2 passi Ryogan-tsuki: 1 passo	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 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

Tsuki-dashi	<p>Tsugi-ashi di Uke e graduale sollevamento del braccio (cintura, gola, occhi).  Uke: attacca in mezzo agli occhi 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 (braccio esteso).</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Kata-oshi	<p>Uke carica la mano e spinge la spalla di Tori.  Tori si china; Uke si piega quando Tori si china e spinge quindi indietro; 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</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Ryote-dori	<p>Uke: presa ad entrambi i polsi di Tori.  Tori: rompe l'equilibrio di Uke in avanti e fa la tecnica (Soto-makikomi).  Caricamento di Tori e sollevamento di Uke.</p>	<p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Kata-mawashi	<p>Uke: gira le spalle di Tori (mano destra sulla spalla destra, mano sinistra davanti all'altra spalla).  Tori: rompe l'equilibrio di Uke in avanti e fa la tecnica (Ippon-seoi-nage, caricando Uke sulle spalle).  Caricamento di Tori e sollevamento di Uke.</p>	<p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Ago-oshi	<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: prende la mano di Uke e muove avanti girando 180 °.  Uke prepara la mano prima dell'attacco.  Uke colpisce Tori nel mezzo degli occhi muovendo avanti e Tori contrattacca (presa alla mano) muovendo indietro.  Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro facendo leva con le braccia curve.</p>	<p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Kiri-oroshi	<p>Uke: preparazione dell'attacco (girando la mano destra e il corpo allo stesso tempo).  Uke: attacco in Togatana camminando avanti con il piede destro.  Tori: cammina indietro (piede destro-sinistro), prende il polso di Uke, fa due passi in tsugi-ashi.  Uke: spinge il gomito di Tori e gira Tori 180 ° in un grande cerchio.  Tori: fa perno sul piede sinistro e prende la mano di Uke (dall'estremità).  Tori: continua ad andare dietro a Uke rompendo l'equilibrio indietro.  Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro col braccio teso.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Ryo-kata-oshi	<p>Uke: attacca Tori da dietro spingendo giù le spalle (con i palmi delle mani).</p>	<p>Medio</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>Lieve</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>
Naname-uchi	<p>Uke tenta un colpo diagonale nel mezzo degli occhi in Tegatana.</p> <p>Tori evita e prende il polso di Uke poi contrattacca con le dita destre.</p> <p>Uke prende il polso di Tori e tira Tori avanti e a sinistra. Tori libera il polso.</p> <p>Uke mette la mano sul gomito di Tori e lo fa girare.</p> <p>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</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>
Katate-dori	<p>Uke: prende il polso destro di Tori.</p> <p>Tori: solleva con braccio teso (Kansetsu-waza) muovendo diagonalmente avanti.</p> <p>Uke muove avanti in difesa con il piede destro spingendo il gomito di Tori a cerchio.</p> <p>Tori ruota e solleva Uke (da Uki-goshi a O-goshi).</p>	<p>Lieve</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Katate-age	<p>Sollevando le loro braccia Tori e Uke si avvicinano l'uno all'altro.</p> <p>Tori si sposta evitando la collisione, tenendo la spalla sinistra di Uke e il gomito destro; Uke reagisce, Tori blocca il gomito 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).</p> <p>Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke indietro con le braccia tese.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Obi-tori	<p>Uke: fa un passo in dentro col piede sinistro avanti (mani incrociate con la sinistra sopra) e tenta di afferrare la cintura di Tori.</p> <p>Tori: afferra il polso sinistro di Uke con la sua mano destra e tira, poi il gomito di Uke con la sua mano sinistra e spinge su; quindi spinge la spalla destra di Uke, facendo ruotare Uke.</p> <p>Uke: ruotando tira il gomito di Tori e tira la spalla sinistra.</p> <p>Tori: gira ancora e tira Uke vicino al fianco per sollevarlo in Uki-goshi, poi O-goshi.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Mune-oshi	<p>Uke spinge il suo palmo destro contro il petto di Tori, Tori spinge il polso di Uke con la mano sinistra in Yahazu (forma a V) e spinge la sua mano destra</p>	<p>Medio</p>

	<p>contro il petto di Uke, Uke afferra il polso di Tori e ruotano verso 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.</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>Medio</p> <p>Medio</p>
Tsuki-age	<p>Uke: andando indietro sul piede destro, poi avanti ancora tenta l'uppercut.</p> <p>Tori: cattura il pugno nella mano destra e posiziona il palmo della mano sinistra al gomito di Uke e avanzando con il piede sinistro gira Uke.</p> <p>Uke: fa perno 180 ° sul piede sinistro.</p> <p>Tori: la mano sinistra tira il braccio destro di Uke sul davanti, agganciando attorno alla spalla di Uke in Ude-garami, rompendo l'equilibrio di Uke indietro.</p> <p>Tori cammina sul piede sinistro-destro.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke: sollevando il pugno e il braccio in un grande cerchio, cammina avanti con il piede destro e tenta di colpire la sommità della testa di Tori.</p> <p>Tori: cammina indietro (piede destro-sinistro), prende il polso di Uke, due passi avanti tsugi-ashi.</p> <p>Uke: afferra il gomito di Tori e gira 180 ° in un grande cerchio.</p> <p>Tori: fa perno sul piede sinistro, la mano sinistra afferra il polso di Uke (da sopra) e cammina dietro Uke, rompendo l'equilibrio di Uke indietro.</p> <p>Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di Uke e applica Kansetsu-waza e Shime-waza allo stesso tempo.</p>	<p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p>
Ryogan-tsuki	<p>Uke: alza la mano destra e attacca Tori agli occhi (dita tese, dito medio e anulare separati), camminando avanti col piede destro.</p> <p>Tori: evita l'attacco, afferra il polso di Uke e tira il braccio.</p> <p>Uke: avanza col piede sinistro e prende il polso di Tori.</p> <p>Tori: spinge il gomito di Uke per liberare il braccio.</p> <p>Uke: Ruota attorno al piede destro (che fa perno).</p> <p>Tori: attacca Uke agli occhi con la mano sinistra (dita tese, dito medio e anulare separati), avanzando col piede sinistro.</p> <p>Uke: evita e prende il polso di Tori e tira il braccio.</p> <p>Tori: avanza col piede destro e prende il polso di Uke e libera il braccio.</p> <p>Uke: 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</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Medio</p> <p>Lieve/Medio</p> <p>Medio</p>

# KODOKAN GOSHIN-JUTSU

ELEMENTI GENERALI DA OSSERVARE	TIPI DI ERRORE
Distanza	Medio
Uke prende posizione per i suoi attacchi ai 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
Resa battendo due volte	Lieve

<b>TECNICA</b>	<b>ELEMENTI DA OSSERVARE</b>	<b>TIPI DI ERRORE</b>
Maniera di posare correttamente le armi sulla materassina all'inizio e di raccoglierle alla fine del kata.	Uke ha il coltello (taglio verso l'alto) e il bastone nella mano destra, la pistola nella giacca, punta delle armi verso il basso. Uke, cammina indietro col piede destro, va avanti shomen, un tatami e mezzo (largo); in ginocchio in Seiza posa giù il coltello vicino a lui (lama di traverso a lui e la punta alla sinistra), il bastone e poi la pistola (con la bocca alla sinistra). Alla fine del Kata, Uke cammina indietro col piede destro, va a raccogliere le armi: in ginocchio in Seiza, prende il coltello e il bastone. La pistola è ancora nella giacca.	Medio
Ryote-dori	Uke e Tori vanno al centro. Uke: cammina avanti col piede sinistro, afferra i polsi di Tori, attacca col ginocchio destro (kiai). Tori: si libera dalle prese, 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. Per arrendersi Uke batte due volte sulla sua gamba sinistra, non dovrebbe piegarsi troppo.	Lieve/Medio
Hidari-eri-dori	Uke e Tori vanno al centro. Uke: passo avanti col piede destro, afferra il bavero sinistro di Tori con la mano destra e cerca di spingerlo indietro. Tori: afferra il suo proprio bavero, Me-tsubushi atemi con mano aperta sulla faccia di Uke (kiai), Tori fa un Kotehineri controllando il polso, tirando diagonalmente 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. Uke giace sul ventre e colpisce due volte la materassina.	Lieve/Medio
Migi-eri-dori	Uke e Tori vanno al centro. Uke: afferra il bavero destro di Tori con la mano destra, cammina indietro col piede sinistro, tira fortemente Tori. Tori: cammina avanti col piede destro e colpisce la mascella di Uke con un uppercut (kiai). 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 finché Uke cade in avanti.	Lieve/Medio
Kata-ude-dori	Posizione iniziale: Uke in piedi in shizentai all'angolo destro dietro Tori. Uke: piede sinistro avanti applica una leva al braccio destro di Tori da dietro (polso e gomito). Uke: spinge Tori e avanza (sinistro-destro-sinistro); Tori è forzato ad avanzare. Tori: al terzo passo, fa mezzo giro verso Uke e sferra un calcio laterale al ginocchio sinistro di Uke col lato del piede (kiai). Tori: mette giù il piede e cammina in avanti diagonalmente e applica una Waki-gatame in posizione eretta, guardando avanti. Per arrendersi Uke batte sulla sua gamba sinistra due volte, Uke non dovrebbe piegarsi troppo.	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.</p> <p>Tori: si volta di 180 °, si gira a sinistra, alza la mano sinistra per proteggere la faccia e colpisce Uke al plesso solare (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.</p> <p>Tori: si ripiega nel suo mento difendendosi con entrambe le mani tirando giù il braccio destro di Uke. Si volta di 180 ° controllando il braccio di Uke con la sua spalla, cambiando presa, 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 afferra Tori con un abbraccio da dietro.</p> <p>Appena lo tocca Tori pesta pesantemente alla destra 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 si volta di 180 ° alla sua destra e fa la leva al braccio con la sua mano sinistra sul polso di Uke e col suo avambraccio destro con la mano aperta sopra al gomito di Uke. Cammina avanti col piede sinistro controllando il polso di Uke, gira a destra 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 col suo pugno alla tempia di Tori (piede sinistro-destro, kiai).</p> <p>Tori: cammina indietro col 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 il gomito di Uke contro il 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 Tori con un uppercut (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 e gira il braccio di Uke (gomito in alto) verso la sua faccia, girando il braccio in modo da fare la leva.</p> <p>Tori: cammina avanti col piede sinistro 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: va in guardia sinistra tre passi distante (Tori si ferma).</p> <p>Uke: colpisce Tori alla faccia col pugno sinistro (kiai).</p>	Lieve/Medio

	<p>Tori: evita il colpo camminando avanti sulla sua destra, colpendo Uke alle costole col pugno destro (kiai).</p> <p>Tori: si muove dietro Uke (entrambi i piedi allineati) ed applica Hadaka-jime andando indietro col piede sinistro e poi il piede destro in tsugi-ashi.</p> <p>Uke: si difende, poi si arrende, Tori lo lascia, si sposta a sinistra e lo lascia cadere giù all'indietro.</p>	
Mae-geri	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: attacca Tori con un Mae-geri calciandolo all'inguine col piede destro (kiai).</p> <p>Tori: cammina indietro col piede destro e gira a destra per evitare l'attacco, afferra la caviglia, con entrambe le mani ruota il piede di Uke in senso antiorario cosicché perde l'equilibrio, quindi spinge avanti in tsugi-ashi e solleva finché Uke cade giù.</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 il suo piede destro (kiai).</p> <p>Tori: avanza diagonalmente, piede sinistro-destro e para il calcio 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 lo tira giù 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 con entrambe le mani , la lama tagliente verso se stesso e la punta a destra.</p> <p>Bastone: Tori lo restituisce con entrambe le mani.</p> <p>Pistola: Tori la restituisce con entrambe le mani , l'impugnatura verso Uke e la bocca a destra.</p>	Lieve
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.</p> <p>Tori: camminata profonda con piede destro-sinistro al lato sinistro di Uke, prendendo il gomito sinistro di Uke nella mano destra spingendo a sinistra, colpendo con la mano sinistra di fronte agli occhi di Uke Me-tsubushi.</p> <p>Tori: afferra il polso sinistro di Uke, cambiando la mano destra (palmo giù), trascina Uke a terra e fa leva al braccio in Te-gatame.</p> <p>Uke giace giù sul ventre e batte la materassina due volte.</p>	Lieve/Medio
Choku-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.</p> <p>Uke: tre passi di distanza, avanza col piede sinistro mentre estrae il coltello (Tori si ferma).</p> <p>Uke: avanza col piede destro, tenta di pugnalare Tori allo stomaco (kiai).</p> <p>Tori: cammina avanti col piede sinistro per parare l'attacco con la sua mano sinistra sul gomito di Uke, fa un uppercut (kiai), afferra il polso con entrambe le mani e tira avanti 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: tre passi di distanza, avanza col piede sinistro mentre</p>	Lieve/Medio



	<p>tira fuori il coltello e lo alza per colpire (Tori si ferma).  Uke: cammina avanti col piede destro, tenta di pugnalare Tori alla vena giugulare (kiai).  Tori: va indietro col piede destro, evitando l'attacco, e afferra il polso 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 indietro velocemente col piede sinistro e facendo una rotazione di 180 °.  Tori: applica Te-gatame su Uke, controllando col suo ginocchio destro Uke sul fianco destro. Uke batte due volte sulla materassina con la mano sinistra. Tori tira via il coltello con la sua mano sinistra.</p>	
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.  Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.  Uke: fa un passo indietro col piede destro, tenta un attacco sollevando il bastone sopra la testa.  Tori cammina avanti 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).  Tori: proietta Uke con un O-soto-gari.</p>	Lieve/Medio
Furi-oroshi	<p>Tori e Uke vanno al centro.  Uke: tre passi di distanza, avanza col piede sinistro, alza il bastone alla sua destra con entrambe le mani (Tori si ferma).  Uke: cammina avanti col piede destro attaccando diagonalmente sulla testa di Tori (yokomen) (kiai).  Tori: cammina indietro diagonalmente col suo piede destro in Taisabaki, poi 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 in atemi con tegatana sinistro in mezzo agli occhi di Uke (kiai), quindi spinge forte all'indietro così da farlo cadere, tirando il bastone fuori dalle mani di Uke.</p>	Lieve/Medio
Morote-tsuki	<p>Tori e Uke vanno al centro.  Uke: a tre passi di distanza in piedi in posizione sinistra pronto a colpire Tori nel plesso solare con la punta del bastone (Tori si ferma). Uke attacca avanzando in tsugi-ashi.  Tori: cammina avanti diagonalmente in Tai-sabaki col piede destro e devia il bastone con la mano destra.  Tori: prende il bastone con la mano sinistra, poi afferrando il bastone con la mano destra tra le due mani di Uke, muove avanti diagonalmente facendo leva al braccio sul gomito di Uke. Mettendo pressione sul gomito proietta allora Uke, tenendo il bastone, e cammina avanti col piede destro; quindi assume posizione sinistra.  Uke non si rialza.</p>	Lieve/Medio
Shomen-zuke	<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 pistola nello stomaco di Tori (piede destro avanti). Quando Uke abbassa</p>	Lieve/Medio

	<p>lo sguardo e tasta il portafogli di Tori, Tori gira a destra e afferra la pistola con la mano sinistra, pollice in alto, e allo stesso tempo afferra il polso di Uke tirandolo avanti e spingendo giù la canna della pistola verso il basso e verso l'ascella di Uke e lo disarmo (usando solo il movimento delle anche).</p>	
Koshi-gamae	<p>Tori e Uke vanno al centro.  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.  Quando Uke abbassa lo sguardo e tasta il portafogli di Tori, Tori gira il corpo a sinistra, afferra la canna della pistola con la mano destra così che punti fuori dalla sua traiettoria, afferra la massa della pistola con la mano sinistra tirando la pistola a destra (usando il movimento delle anche); la pressione sul polso forza Uke a lasciar andare la pistola. Tori allora colpisce Uke in faccia col calcio della pistola (kiai).</p>	LieveMedio
Haimen-zuke	<p>Uke arriva da dietro a Tori.  Uke ordina mani in alto "Te wo agero"! quando Tori arriva al centro. Tori alza le mani lentamente. Uke tiene la pistola contro la schiena di Tori (piede destro avanti). Quando Tori sente la mano di Uke sul suo portafogli, Tori gira su di sé velocemente di 180 °, bloccando l'avambraccio di Uke al gomito contro il suo corpo col suo braccio destro cosicché la pistola punti in alto, prende la canna della pistola con la mano sinistra, controllandola e poi ruotando velocemente in avanti e sul suo lato sinistro, allontana da sé la pistola e la toglie a Uke e Uke viene proiettato sulla materassina.  Tornano alla loro posizione iniziale.</p>	Lieve/Medio