

AIKI NAGE NO KATA

Chaque série doit être effectuée à gauche, puis à droite



Série 1 :

- 1/ Jodan Oï Tsuki – Sumi Otoshi (à deux mains)
- 2/ Chudan Oï Tsuki – Soto Kaiten Nage
- 3/ Shomen Uchi – Kokyu Nage (nagashi - debout)

Série 2 :

- 4/ Jodan Oï Tsuki – Kokyu Nage / Sumi Otoshi (avec le bras ou l'épaule)
- 5/ Chudan Oï Tsuki – Ude Kime Nage (ura, avec entrée extérieur du bras)
- 6/ Shomen Uchi – Ushiro Kiri Otoshi

Série 3 :

- 7/ Jodan Oï-Tsuki – Irimi Nage
- 8/ Chudan Oï Tsuki – Kokyu Nage (par l'extérieure en passant au dessus du bras)
- 9/ Shomen Uchi – Kokyu Nage (awase - en descendant avec ½ tour)

Série 4 :

- 10/ Jodan Oï Tsuki – Kokyu Nage (en rentrant par dessous le bras)
- 11/ Chudan Oï Tsuki – Kote Gaeshi
- 12/ Shomen Uchi – Shiho Nage