

NAGE NO KATA

Chaque série de trois techniques doit être effectuée à gauche, puis à droite



Série 1 : Te Waza – Techniques de Main

- 1/ Jodan Oï Tsuki – Seoi Nage
- 2/ Chudan Oï Tsuki – Tai Otoshi
- 3/ Chudan Mae Geri – Ashi Dori

Série 2 : Koshi Waza – Techniques de Hanche

- 4/ Jodan Oï Tsuki – Harai Goshi
- 5/ Chudan Oï Tsuki – Uki Goshi
- 6/ Chudan Mae Geri – O Goshi

Série 3 : Ashi Waza – Techniques de Jambe

- 7/ Jodan Oï Tsuki – Ashi Barai
- 8/ Chudan Oï Tsuki – Ushiro Ashi Barai
- 9/ Chudan Mae Geri – Uchi Gake

Série 4 : Sutemi Waza – Techniques de Sacrifice

- 10/ Jodan Oï Tsuki – Tani Otoshi
- 11/ Chudan Oï Tsuki – Sumi Gaeshi
- 12/ Chudan Mae Geri – Yoko Wakare