

# KATAME NO KATA

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



## ***Série 1 :***

- 1/ Shomen Uchi – Ikkyo Omote
- 2/ Kata Dori – Ikkyo Ura
- 3/ Chudan Oi-Tsuki – Kubi Jime (par l'avant)

## ***Série 2 :***

- 4/ Shomen Uchi – Nikyo Omote
- 5/ Kata Dori – Nikyo Ura
- 6/ Chudan Oi-Tsuki – Kubi Jime (par l'arrière)

## ***Série 3 :***

- 7/ Shomen Uchi – Kote Ineri
- 8/ Kata Dori – Kote Mawashi
- 9/ Chudan Oi-Tsuki – Te Kubi Osae

## ***Série 4 :***

- 10/ Shomen Uchi – Ude Garami
- 11/ Kata Dori – Waki Gatame
- 12/ Chudan Oi-Tsuki – Hiji Jime Osae