



COMPETIÇÃO DE KATA

Critérios de avaliação

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ
COMISSÃO DE KATA
JANEIRO DE 2024

Em vermelho – alterações em relação à versão anterior.



ELEMENTOS GERAIS

A avaliação de cada técnica de Kata deve considerar o princípio e a oportunidade de execução: a avaliação (incluindo a cerimônia de abertura e encerramento) deve ser abrangente.

A convite do juiz central, Tori e Uke avançam pela zona de segurança ao longo da área de competição, deslocam-se em direção ao centro do Shiai-jo (não avaliado).

No final do Kata, depois de se cumprimentarem em frente à área de competição, Tori e Uke viram de costas para o juiz para saírem do tatame por onde entraram (não avaliado).

A cerimônia de abertura inicia na linha dos 8m ou 10m. Os seguintes itens fazem parte da cerimônia de abertura: saudação ao tatame da competição; entrar/avançar com o pé esquerdo/direito; saudação aos juízes e saudação ao parceiro; entrar/avançar com o pé esquerdo/direito para a primeira técnica.

A cerimônia de encerramento começa quando o Tori e o Uke terminam a última técnica e inclui parar atrás da linha de 6m; saudação ao parceiro; saudação aos juízes e saindo (começando com o pé direito depois esquerdo) para a zona de segurança a 8 m ou 10 m, **realizando a saudação para a área de competição**.

Cada técnica termina quando o Tori executa a técnica; erros que ocorrem posteriormente são incluídos na próxima técnica.

Para Katame-no-Kata, a técnica termina quando Tori assume a postura de kyoshi.

Cada técnica deve ser executada corretamente e avaliada globalmente nos seguintes critérios:

- Preparação;
- Quebra de equilíbrio/controle;
- Projeção/conclusão;
- Eficiência;
- Realismo;
- Fluidez.

No Nage-no-Kata, as técnicas direita e esquerda serão avaliadas de forma abrangente (apenas uma pontuação).

Para Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu todas as armas (espada, adaga, bastão e pistola) são feitas de madeira. Nenhuma parte metálica é permitida. Para Kime-no-Kata, a espada precisa de um "Tsuba" de material plástico.

O comprimento do bastão para Kodokan-Goshin-justu é de cerca de 3 pés ou 92 cm, mas se o comprimento padrão comercial for 100 cm também é permitido. O diâmetro é de cerca de 20 a 25 mm.

Qualquer comportamento contrário ao espírito do judô **resultará em desqualificação**.

Se algum item estiver incorreto ou faltando, penalize de acordo com os tipos de erros listados abaixo.

Definição de erros:

• Técnica esquecida / Erro grave

Neste tipo de erro a pontuação será zero e, além disso, a pontuação final total da dupla será dividida pela metade. Se mais de uma técnica for esquecida ou tiver um erro grave, a pontuação para aquela técnica também será zero, mas a pontuação final total para a dupla não será dividida pela metade novamente.

Situações

- Tori não faz a técnica apropriada após o ataque do Uke.
- Tori e Uke iniciam o Kata no lado errado (na abertura).
- Perder algo que não faz parte do equipamento (todos os objetos).
- Mudar a ordem das técnicas: cada técnica cuja sequência é modificada é considerada esquecida.
- Uke comete um erro na ação e o Tori não se move, Uke recomeça.
- Uke faz o ataque apropriado, o Tori não se move e o Uke começa novamente.
- Tori ou Uke está claramente perdido, por exemplo, mais de 5 segundos sem ação.
- Uke ou Tori avança um passo à frente, volta, hesita e começa de novo.
- Tori e/ou Uke estão conversando entre si ou dando instruções ao parceiro.
- Uke não se move, Tori agarra o Uke e faz a ação.
- A técnica é realizada apenas de um dos lados (Nage-no-Kata).

• Erro grande

Quando a execução do princípio é incorreta (são deduzidos 5 pontos e o número máximo de cruzeiros é 1).

Situações

- Tori ou Uke inicia a ação e a modifica antes de finalizar a sua ação por completo (hesitação).
- Se Tori ou Uke faz a ação completa corretamente, mas o outro não aplica o princípio correto de ação, ataque ou técnica.
- **Uma má execução de uma técnica que se torna uma técnica diferente (Seoi-nage: Seoi-otoshi/Ippon-seoi-nage; Okuri-ashi-harai: De-ashi-harai; Uki-goshi: O-goshi; Harai-goshi: Ashi-guruma; Uchi-mata: Hane-goshi; Sasae-tsuri-komi-ashi: Hiza-guruma; O-soto-gari: O-soto-guruma.**
- Contato com o parceiro durante o ataque causando uma lesão.
- A execução do princípio é incorreta ou errônea.
- Realiza a técnica duas vezes do mesmo lado ou inverte um dos lados (Nage-no-Kata).
- Inverter a posição inicial Tori/Uke, para cada técnica.
- Perder o controle, faixa ou arma (Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu) para cada técnica.

• Erro médio

Quando um ou mais elementos do princípio não são aplicados da maneira correta (3 pontos são deduzidos e o número máximo de cruzeiros é 1).

Situações

- Dar o passo para frente ou para trás com o pé errado.
- Contato com o parceiro durante o ataque sem causar lesões.
- Posição inicial (série ou técnica).
- Distância entre Tori e Uke (outro que devido à morfologia).
- Elemento incorreto na saudação.
- Falta de eficiência, realismo ou fluidez.
- Perda de proteção ou bandagem.
- Judogi, faixa, número das costas (*back number*) ou camiseta (mulheres): durante as cerimônias de abertura e encerramento.
- **Se o cabelo do Tori ou Uke cobrir a gola: durante as cerimônias de abertura e encerramento. Durante o Kata: para cada técnica.**
- **Tori ou Uke durante a sua apresentação caem ou saem da área de combate.**

- Erro pequeno

Imperfeição na aplicação da técnica (deduz-se 1 ponto e o número máximo de cruces é 2).

- Valor de correção

Para cada técnica uma avaliação de 0,5 pode ser somada (+) ou subtraída (-).

NAGE-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Tori decide a posição inicial	Médio
Distância de engajamento. Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, dando um passo à frente com o pé direito/esquerdo, Tori reage à pegada e puxa Uke para frente para desequilibrar Uke dando um passo para trás (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake).	Médio
Distância de engajamento: Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, dando um passo à frente com o pé direito/esquerdo, Tori reage à pegada, Tori e Uke em migi/hidari shizen-tai, e Tori empurra Uke para trás para desequilibrar Uke avançando com Ayumi-ashi (Tomoe-nage).	
Passos Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake).	Pequeno/Médio
Tori e Uke no meio da área, três passos de distância (cerca de 1,8 m), ataque no topo da cabeça do Tori por Uke (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma).	Pequeno/Médio (Médio se o ataque do Uke na cabeça é lateral).
Tori e Uke no meio da área, distância de engajamento. Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, Tori reage à pegada e empurra o Uke para o lado para desequilibrar o Uke. Tori e Uke dão um passo lateral (Okuri-ashi-harai).	Pequeno/Médio
Tori e Uke no meio da área, distância de engajamento, um passo à frente para ficar de pé e Uke começa a segurar o Tori em migi/hidari shizen-tai; Uke e Tori com pegada fundamental (Uchi-mata)	Pequeno/Médio (passo para trás erro médio).
Tori e Uke no lado do Uke a aproximadamente 1 m do centro, distância de engajamento, passo para frente para preparo e Uke inicia a pegada em Tori em migi/hidari shizen-tai; Uke e Tori em pegada fundamental (Tomoe-nage).	Pequeno/Médio (passo para trás erro médio)
Tori e Uke a um passo de distância, migi/hidari jigotai; pegada (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Pequeno/Médio
Direção de execução da técnica e queda (no Tomoe-nage e Sumi-gaeshi, Uke move-se para frente com o seu pé direito/esquerdo para a queda e permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Yoko-guruma e Uki-waza, Uke permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Ura-nage, Uke não se levanta; no Yoko-gake, Uke cai com corpo e pernas estendidos).	Pequeno/Médio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro
Uki-otoshi	
Uke faz pegada, Tori não levanta os braços enquanto anda para trás em tsugi-ashi; durante o terceiro passo, em um passo largo , Tori puxa para baixo para derrubar Uke.	Pequeno
Quando o Uke é arremessado, ele não pula	Médio
Tori finaliza a técnica olhando para frente	Médio
Posição do calcanhar do Tori (ligeiramente para dentro)	Pequeno
Seoi-nage	
Uke ataca com dois passos à frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo)	Médio
Tori desequilibra Uke para frente e o carrega sobre o seu ombro direito/esquerdo para executar a queda.	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados, calcanhares levantados em decorrência do Kuzushi (palma esquerda/direita sobre quadril esquerdo/direito de Tori).	Médio.
Kata-guruma	
Tori muda sua pegada da manga durante o segundo passo. Terceiro passo do Tori é maior.	Pequeno/Médio
Uke defende enrijecendo a parte superior do corpo.	Médio
Tori se move para a posição de levantamento (deslocando a perna externa) sem agarrar a calça do Uke.	Pequeno
Uki-goshi	
Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).	Médio
Tori avança de encontro ao ataque e derruba o Uke diagonalmente (Uke não defende).	Pequeno/Médio
Harai-goshi	
Tori muda a pegada da lapela para a escápula/omoplata esquerda/direita do Uke através da axila esquerda/direita durante o segundo passo.	Médio
Tori se posiciona para tsukuri/kuzushi no terceiro passo.	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés quase alinhados, calcanhares levantados em decorrência do Kuzushi .	Médio
Tori varre com a perna estendida.	Pequeno/Médio
Tsurikomi-goshi	
No terceiro passo o Tori move seu pé direito/esquerdo para frente do pé direito/esquerdo do Uke pé e puxa o Uke para a frente.	Pequeno
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados inclinando a parte superior do corpo (tronco) para trás sem levantar os calcanhares.	Médio.
Tori desequilibra o Uke para frente, imediatamente recua com o pé esquerdo/direito, gira e desliza bem baixo com os quadris pressionados contra as coxas do Uke, os calcanhares para cima apenas quando ele é desequilibrado pelo Tori.	Pequeno/Médio
Okuri-ashi-harai	
Tori deve mudar o ritmo no segundo e terceiro passo e aplicar o kuzushi	Pequeno/Médio
Tori varre horizontalmente e derruba o Uke na direção em que está se movimentando sem levantar o corpo do Uke.	Pequeno/Médio

Sasae-tsurikomi-ashi	
Após o segundo passo, Tori tem que se mover diagonalmente para trás.	Médio
Tori derruba o Uke no seu terceiro passo girando sobre o pé direito/esquerdo (ele não deve dar um passo à frente).	Médio
Uchi-mata	
Tori gira o Uke em amplo movimento circular (seus braços puxam horizontalmente)	Médio
Durante a terceira rotação, Tori varre a perna de avanço de Uke para cima e para fora.	Médio.
Tomoe-nage	
Tori avança em Ayumi-ashi quebrando o equilíbrio do Uke para trás.	Pequeno
Uke resiste no terceiro passo empurrando o Tori para trás e avançando (ambos os pés alinhados).	Pequeno
Quando o Uke começa a empurrar para trás, Tori muda sua pegada, dá um passo à frente com o seu pé esquerdo/direito entre os pés do Uke, abaixa o corpo e levanta o Uke para a frente e para cima para quebrar o equilíbrio do Uke.	Médio.
Tori coloca o pé direito/esquerdo sobre o estômago do Uke ao mesmo tempo Uke alinha os pés (os calcanhares do Uke estão levantados). Tori derruba o Uke sobre sua cabeça.	Pequeno
Ura-nage	
Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo).	Médio
Tori evita o golpe do Uke durante o segundo passo, dando passos para frente com o corpo baixo, pé esquerdo-direito / direito-esquerdo (não deve pular com ambos os pés ao mesmo tempo), seu braço esquerdo/direito ao redor da cintura do Uke para trazer Uke e a palma da mão direita/esquerda na parte inferior do seu abdômen.	Médio
Tori derruba o Uke sobre o seu ombro esquerdo/direito e finaliza com ambos os ombros no tatame.	Médio
Sumi-gaeshi	
Tori desequilibra o Uke levantando seu braço direito/esquerdo enquanto dá um passo para trás na posição de jigo tai.	Pequeno/Médio
Uke: para manter o equilíbrio, ele avança o pé direito/esquerdo paralelo em uma posição defensiva (jigo tai)	Pequeno/Médio
Tori, (pé direito/esquerdo entre os pés do Uke) quebra o equilíbrio do Uke para frente antes de derrubá-lo sobre a cabeça .	Médio
Yoko-gake	
Tori desequilibra o Uke inclinando-o para a sua diagonal frontal direita/esquerda durante o terceiro passo (meio passo) para derrubá-lo lateralmente.	Médio
Tori dá um passo para trás lentamente com o pé direito/esquerdo; assim que estiver próximo do outro pé, ele imediatamente empurra o tornozelo do Uke com o pé esquerdo/direito, levantando em um movimento rápido a manga direta/esquerda de Uke com sua mão esquerda/direita enquanto derruba o Uke ao seu lado.	Médio
Yoko-guruma	
Uke ataca com dois passos à frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo).	Médio
Tori tenta realizar Ura-nage.	Médio
Uke defende curvando-se para frente.	Médio
Tori quebra o equilíbrio do Uke para frente e desliza sua perna direita/esquerda profundamente entre as pernas do Uke.	Médio.

O Tori deita-se do seu lado esquerdo/direito para derrubar o Uke na diagonal.	Médio
Uki-waza	
Tori desequilibra Uke levantando o seu braço direito/esquerdo enquanto dá um passo para trás na posição jigo tai	Pequeno/Médio
Uke, para manter seu equilíbrio, traz seu pé direito/esquerdo para frente (jigo tai)	Pequeno/Médio
Tori quebra o equilíbrio do Uke diagonalmente para frente e se deita de lado para derrubar o Uke na diagonal.	Médio.

KATAME-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Uke decide a posição inicial.	Médio
Movimento: no início o Uke dá um passo à frente; no final o Tori dá dois passos para trás e então Uke dá um passo para trás. Saudação.	Médio
<p>Distância e posição:</p> <p>Osae-komi-waza</p> <p>De kyoshi, antes de realizar o Kesa-gatame, o Uke deita-se de costas no tatame. Tori se levanta e muda de posição para o lado do Uke, toma (dois passos e meio de distância, cerca de 1,2 m) e se coloca em kyoshi, chikama (meio passo, cerca de 30 cm); após a técnica Tori se move para chikama, kyoshi então Tori se move novamente para Kata-gatame; após esta técnica ele se move para chikama, kyoshi depois para toma e se ajoelha em kyoshi.</p> <p>Antes de executar Kami-shiho-gatame Tori se levanta e muda de posição para o entorno da cabeça do Uke, se coloca em kyoshi, toma (dois passos e meio de distância), chikama em kyoshi; depois da técnica, chikama, kyoshi e depois ele se move novamente para toma em kyoshi. Antes de Yoko-shiho-gatame Tori fica de pé e muda de posição para o lado do Uke novamente, toma, kyoshi, chikama; após a técnica, kyoshi e sai novamente para toma em kyoshi.</p> <p>Antes de executar Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori se levanta e muda sua posição novamente para a cabeça do Uke, Tori se aproxima a partir da posição de toma, kyoshi, chikama, kyoshi então dá um passo um pouco para frente e então em direção ao ombro do Uke para a posição; após a técnica ele se move um pequeno passo para a cabeça do Uke e outro pequeno passo para chikama; kyoshi e sai novamente para toma e se coloca em kyoshi para o final da primeira série. Tori e Uke em kyoshi e arrumam o Judogui.</p> <p>Shime-waza</p> <p>Antes de executar o Kata-juji-jime, Uke deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, kyoshi, Tori se move de toma para chikama em kyoshi. Tori se move para uma posição montada sobre Uke e executa o estrangulamento, então Tori sai da posição montada para chikama, kyoshi, afasta-se para toma e coloca-se em kyoshi. Uke senta-se e Tori caminha para trás de Uke, toma, kyoshi.</p> <p>Antes de executar Hadaka-jime, Tori em kyoshi se move de toma para chikama, kyoshi; após executar a técnica, ele se move novamente para chikama, kyoshi, se aproxima e executa o estrangulamento Okuri-eri-jime. Afasta-se novamente para chikama, kyoshi, antes de se mover para o último estrangulamento por trás, Kataha-jime. Tori</p>	<p>Pequeno médio</p> <p>Tori ou Uke levantam seu joelho enquanto se movem (Shikko).</p> <p>(É avaliado como Médio se o número de passos estão corretos e a distância não, ou se Tori não volta para chikama no final de cada técnica).</p>

então se afasta para chikama, kyoshi e então para toma ajoelhando em kyoshi.

Antes de executar Gyaku-juji-jime, Uke se deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Tori se aproxima, se monta sobre Uke e executa o estrangulamento; posteriormente, Tori sai da posição montada para chikama, kyoshi e retorna para toma, kyoshi para finalizar o segundo grupo. Ele se levanta, anda até a posição original e coloca-se em kyoshi. Ambos arrumam os judogis.

Kansetsu-waza

Antes de executar Ude-garami, Uke se deita e Tori se levanta e muda para a lateral do Uke. Tori se move de toma, kyoshi para chikama, kyoshi e executa a técnica; posteriormente, retorna para chikama, kyoshi antes de se aproximar novamente para executar **Ude-hishigi-juji-gatame**, então chikama, kyoshi e se aproxima novamente para executar **Ude-hishigi-ude-gatame**. Retorna para chikama, kyoshi, se afasta para toma e coloca-se em kyoshi.

Antes de executar **Ude-hishigi-hiza-gatame**, ambos Tori e Uke colocam-se em kyoshi em toma, Tori se move dois passos para frente para chikama e coloca-se em kyoshi; ambos se movem levemente para frente para realizar pegada de direita. Após a execução da técnica, ambos Tori e Uke estão em kyoshi e se levantam.

Antes de executar Ashi-garami, Tori e Uke levantam-se em distância de realizar a pegada, mihi shizentai, Tori tenta executar Tomoe-nage mas Uke dá um passo para frente para se defender e tenta puxar o Tori para cima. Tori executa chave de perna. **Após a técnica, ambos Tori e Uke ficam frente a frente em kyoshi, chikama.**

Na conclusão, Tori se afasta dois passos para trás em toma e kyoshi, Uke se afasta para trás um passo e se coloca em kyoshi. Eles arrumam os judogis, se levantam, dão um passo para trás para encerrar o kata e realizam a saudação.

Tori se aproxima meio passo antes de executar uma técnica.

Pequeno

Tori em kyoshi toma uma posição errada em relação ao corpo do Uke antes de iniciar uma técnica.

Pequeno/Médio

Tori em chikama quebra sua posição dando meio passo para frente ou para trás.

Pequeno/Médio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro
Osae-komi-waza	
<p>Modo de execução de cada técnica:</p> <p>Kesa-gatame: braço direito dominado, controle do ombro esquerdo sob a axila esquerda, etc.</p> <p>Kata-gatame: empurrar cotovelo direito do Uke no sentido da orelha direita do Uke, etc.</p> <p>Kami-shiho-gatame: aproximação normal e aproximação ajoelhado, mãos, etc.</p> <p>Yoko-shiho-gatame: deslocamento do braço, joelho contra a axila do Uke, pegada da faixa (mão esquerda-direita), bloqueio com o joelho direito, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame: aproximação normal e um passo para frente em diagonal, pegada do braço, colocação do braço direito do Uke na coxa direita do Tori, etc</p>	Pequeno/Médio
Durante cada técnica, o Uke deve demonstrar três tentativas de escapar.	Grande
Para cada tentativa de escapar, Tori mostra as respectivas reações que devem ser conectadas e lógicas.	Médio
Shime-waza	
<p>Modo de execução de cada técnica:</p> <p>Kata-juji-jime: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, Tori bloqueia e controla o corpo do Uke com as pernas.</p> <p>Hadaka-jime: ambos os braços simultaneamente, etc.</p> <p>Okuri-eri-jime: mão esquerda-direita-esquerda, etc.</p> <p>Kataha-jime: mãos, palma esquerda e braço, Tori gira para a sua direita e estrangula movendo a sua perna direita para trás e de lado.</p> <p>Gyaku-juji-jime: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, etc. Tori usa as pernas para bloquear e controlar o corpo do Uke.</p>	Pequeno/Médio
<p>Durante cada técnica, Uke deve demonstrar uma única tentativa de escape e o Tori deve continuar o estrangulamento ou asfixia.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke tenta escapar empurrando ambos os braços do Tori com ambas as mãos. Tori continua com o estrangulamento movendo a sua cabeça para frente em direção ao tatame.</p> <p>Hadaka-jime: Uke tenta escapar puxando para baixo com ambas as mãos o braço do Tori. Tori continua a asfixia se afastando para trás e controlando o Uke.</p> <p>Okuri-eri-jime: Uke tenta escapar puxando o antebraço do Tori para baixo com ambas as mãos. Tori continua o estrangulamento movendo-se levemente para trás, sustentando o corpo do Uke com o seu joelho e controlando o Uke.</p> <p>Kata-ha-jime: Uke tenta escapar pegando o seu pulso esquerdo com a mão direita e puxando-o para baixo. Tori continua o estrangulamento.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke tenta escapar empurrando com a sua mão esquerda e puxando para baixo com a sua mão direita. Tori continua o estrangulamento e rola para baixo lateralmente cruzando os seus pés.</p>	Médio
Kansetsu-waza	
<p>Modo de executar cada técnica:</p> <p>Ude-garami: Tori move o braço direito do Uke e se aproxima, Uke ataca tentando agarrar a lapela direita do Tori com a sua mão esquerda.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: enquanto Tori está se aproximando, Uke tenta alcançar e pegar a lapela esquerda do Tori com a sua mão direita;</p>	Pequeno/Médio

<p>Tori bloqueia o braço contra o seu tórax segurando o punho direito do Uke com a sua mão direita primeiro e depois com a esquerda abaixo, pé direito sob a axila do Uke, passa em volta da cabeça do Uke com o seu pé esquerdo; Tori pressiona o braço do Uke com as suas coxas e fecha os joelhos, deita e levanta o quadril.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Enquanto Tori está se aproximando (depois de mover o braço direito do Uke), Uke tenta alcançar o colarinho (lapela) direito do Tori com a mão esquerda; Tori executa uma chave de braço, travando o pulso esquerdo do Uke com o lado direito do pescoço e o ombro direito, mão direita-esquerda no cotovelo, controle do corpo do Uke com o joelho direito.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori coloca a palma da mão esquerda no cotovelo direito do Uke e prende o pulso do Uke sob a axila esquerda, põe o pé direito na virilha do Uke, deita-se do lado direito, com o pé esquerdo virado para dentro no lado direito do Uke enquanto controla o Uke com a ponta do pé; Tori empurra com a parte interna do joelho esquerdo na mão esquerda e executa a chave de braço.</p> <p>Ashi-garami: Tori tenta executar Tomoe-nage, Uke defende avançando com o pé direito e puxando o corpo de Tori. Tori empurra o interior do joelho esquerdo do Uke com o pé direito e circunda o joelho direito do Uke com a sua perna esquerda e executa uma chave de perna.</p>	
<p>Durante cada técnica, Uke deve demonstrar tentativa única de escapar e Tori deve continuar com a chave de braço ou perna.</p> <p>Ude-garami: Uke tenta escapar levantando o seu ombro esquerdo e costas. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke tenta escapar levantando as costas e puxando o seu braço enquanto gira para a esquerda. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Uke tenta escapar puxando o seu braço para baixo. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke tenta escapar empurrando o seu braço para frente. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ashi-garami: Uke tenta escapar girando para a esquerda. Tori continua com a chave de perna</p>	Médio

KIME-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Tori decide a posição inicial e Uke define a distância correta.	Médio.
Maneira de posicionar e coletar corretamente as armas.	Médio.
Distância do ataque.	Pequeno/Médio
Idori: Durante ação de ataque, os pés devem estar levantados/sobre os dedos, exceto para o Ryote-dori.	Médio.
Movimentação do Tori durante a execução de chave de braço: pé direito – pé esquerdo – pé direito/pé esquerdo – pé direito – pé esquerdo.	Médio.
Armas de uso geral	Médio.
Uso de armas em cada técnica.	Pequeno/Médio
Direção ao executar uma técnica	Médio.
Tori olha direto para frente ao realizar uma chave de braço.	Pequeno
Kiai.	Pequeno (se desnecessário), Médio (se ausente)
Maita (batendo duas vezes)	Pequeno

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro

Forma de colocar e recolher corretamente as armas	
<p>Punhal no lado de dentro, espada no lado de fora, com lâmina para cima e ponta para baixo na diagonal, lado direito.</p> <p>Antes da saudação entre Tori e Uke (no início e fim do Kata), Uke deixa as suas armas no tatame, do seu lado direito (primeiro a espada e depois o punhal), paralelas à sua perna com a lâmina voltada para ele (cabo do punhal alinhado com o “tsuba” da espada). Uke pega as suas armas (primeiro o punhal e depois a espada) e levanta-se, vira-se e caminha cerca de 1,8m (em uma área de 10x10m), senta-se e segura as armas verticalmente à frente e as coloca no tatame, paralelas às linhas do tatame.</p> <p>O punhal deve estar do lado de dentro, ambas as lâminas viradas para o Uke, ambos os cabos apontados para Shomen.</p> <p>Ao final do kata, Uke pega as armas (primeiro o punhal e depois a espada) e as leva do seu lado direito</p>	Pequeno/Médio

Idori

Ryote-dori

Distância: cerca de 90 cm e Tori e Uke movem-se para frente até a distância hiza-zume (dois punhos) deslizando os seus joelhos.

Uke: segura os pulsos do Tori sem ficar com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame (kiai).

Tori: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, deixa ambos os joelhos juntos e chuta Uke no plexo solar (kiai), com o joelho direito abaixado sobre o tatame e joelho esquerdo levantado, segura o pulso esquerdo do Uke e vira para a esquerda, puxando o seu braço esquerdo para frente diagonalmente e o prendendo sob a sua axila direita.

Enquanto puxa, exerce pressão no cotovelo para chave de braço **Ude-hishigi-waki-gatame**.

Uke fica de joelhos e bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.

Pequeno/Médio

Tsukkake

Distância: hiza-zume.

Uke: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e tenta dar soco com o punho direito em posição reversa no plexo solar do Tori (kiai).

Tori: fica rapidamente com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e gira 90° para a sua direita sobre o seu joelho esquerdo, joelho direito levantado, desvia a investida (soco) com a sua mão esquerda, puxa para desequilibrar o Uke para frente e executa atemi com o seu punho direito em posição reversa entre as sobranceiras do Uke (kiai).

Tori: agarra o pulso direito do Uke, puxando-o para o seu quadril direito e segura o pulso contra a sua coxa, envolve o pescoço do Uke para agarrar a **lapela** direita com a sua mão esquerda. Tori move-se para frente dois passos diagonalmente e aplica **Ude-hishigi-hara-gatame** e controla o pescoço do Uke.

Uke deve ficar sobre os seus joelhos e bate duas vezes no tatame para indicar submissão.

Pequeno/Médio

Suri-age

Distância: hiza-zume

Uke: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, tenta empurrar com a palma da mão direita, **dedos estendidos e juntos**, na testa do Tori (kiai).

Tori: ergue-se rapidamente e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, defende com a mão direita e agarra o pulso do Uke, mão esquerda em posição reversa sob axila do Uke, chuta Uke no plexo solar (kiai).

Tori gira para a direita ao redor do braço do Uke, forçando/derrubando o Uke de bruços (dominando) sobre o tatame. Ele empurra (força) o braço do Uke para frente (palma da sua mão direita para baixo), dá dois passos para frente sobre os seus joelhos (esquerda/direita) e coloca o seu joelho esquerdo na parte anterior do cotovelo do Uke para executar **Ude-hishigi-hiza-gatame** puxando para cima a mão do Uke.

Uke: bate duas vezes no tatame para indicar submissão.

Pequeno/Médio

Yoko-uchi	
<p>Distância: hiza-zume.</p> <p>Uke: ergue-se e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e tenta bater na têmpora esquerda do Tori com o punho direito (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se rapidamente e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, evita o golpe abaixando-se sob o braço direito do Uke, levanta o braço direito, anda para frente com o pé direito controlando o Uke como no Kata gatame.</p> <p>Tori: pressiona com a mão esquerda as costas do Uke e empurra o Uke para trás andando para frente com o pé esquerdo. Tori pressiona o cotovelo direito do Uke na direção da face do Uke (joelho direito no tatame, joelho esquerdo levantado), golpeia o Uke no plexo solar com o cotovelo (mão aberta) (kiai).</p> <p>Uke: após a execução da técnica, senta-se em toma (cerca de 1.2 m) de frente para o Tori antes de se levantar e caminha em volta do Tori pelo lado direito para sentar-se um passo atrás do Tori.</p>	Pequeno/Médio
Ushiro-dori	
<p>Distância: Uke um passo atrás do Tori e posteriormente move-se deslizando os joelhos para frente até cerca de 20cm atrás do Tori.</p> <p>Uke: ergue-se e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, anda para frente com o pé direito e agarra em volta da parte superior dos braços do Tori (kiai).</p> <p>Tori: reage levantando os braços para fora para soltar-se e erguendo-se em posição de pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, agarra a manga esquerda do Uke com a mão direita e mais acima com a mão esquerda, desliza a perna direita para trás (dedos dos pés levantados) entre as pernas do Uke, rola para a esquerda como em um Makikomi.</p> <p>Tori: enquanto controla o Uke, como em Ushiro-kesa-gatame, executa soco na virilha do Uke com o punho esquerdo (kiai).</p> <p>Uke: levanta-se sobre os joelhos e retorna para a posição sentada atrás do Tori, à distância de um passo. Uke levanta-se e caminha pelo lado direito do Tori e senta-se em Toma (cerca de 1,2m) de frente para o Tori.</p>	Pequeno/Médio
Tsukkomi	
<p>Uke pega o punhal (mão direita no topo, mão esquerda abaixo) e a coloca dentro do wagi com a lâmina virada para cima, retorna e senta-se em frente ao Tori.</p> <p>Distância inicial de aproximadamente 90cm e depois cerca de 45cm, com o Uke movendo-se para frente deslizando os joelhos.</p> <p>Uke: saca o punhal erguendo-se sobre os dedos dos pés, pé esquerdo para frente e tenta apunhalar o estômago do Tori (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se rapidamente com a ponta dos dedos dos pés apoiadas no tatame e gira 90° para a direita sobre o joelho esquerdo, joelho direito levantado, desvia o golpe com a mão esquerda, puxa para desequilibrar o Uke para frente e executa atemi com o punho direito reverso entre as sobranceiras do Uke (kiai), agarra o punho direito do Uke, puxando-a para o quadril direito e segura o punho contra a sua coxa. Tori abraça o pescoço do Uke para agarrar a lapela direita com a sua mão esquerda. Tori move-se dois passos para frente diagonalmente e aplica Ude-hishigi-hara-gatame e controla o pescoço do Uke.</p> <p>Uke deve ficar de joelhos e bater duas vezes no tatame indicando submissão.</p>	Pequeno/Médio

Retorno para a posição sentada. Uke guarda o punhal dentro do wagi.	
Kiri-komi	
<p>Distância: cerca de 45cm.</p> <p>Uke: retira o punhal de dentro do wagi e o transfere para a faixa do lado esquerdo, tal como uma pequena espada. Ergue-se com a ponta dos dedos dos pés apoiada no tatame, pé direito à frente, saca o punhal e tenta golpear o topo da testa do Tori (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se com a ponta dos dedos dos pés apoiada no tatame, agarra o pulso do Uke com ambas as mãos e evita o corte, gira sobre seu joelho esquerdo abaixado e levanta seu joelho direito, puxa Uke para frente diagonalmente para desequilibrá-lo. Prende o braço do Uke sob a sua axila e aplica Ude-hishigi-waki gatame.</p> <p>Uke: deve ficar de joelhos e bater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.</p> <p>Uke senta-se em Toma, cerca de 1.2m de distância de frente para o Tori.</p> <p>Uke retira a pequena espada da faixa e o coloca dentro do wagi como um punhal.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-tsuki	
<p>Uke levanta-se e caminha pelo lado direito do Tori e senta-se ao lado, então Uke se move ligeiramente para frente escorregando seus joelhos.</p> <p>Distância de cerca de 20cm.</p> <p>Uke: saca o punhal, vira-se, ergue-se sobre as pontas dos pés, anda para frente com o pé esquerdo e tenta apunhalar a lateral do Tori, lâmina virada para cima (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se rapidamente sobre a ponta dos pés e gira 180° para o lado direito sobre o joelho esquerdo, seu joelho direito levantado, desvia a estocada com a mão esquerda, puxa Uke para frente para desequilibrá-lo e executa atemi com o reverso do punho direito entre as sobrançelas do Uke (kiai). Tori agarra o pulso direito do Uke, puxando-o para o seu quadril direito e segura o pulso contra a sua coxa, abraça em volta do pescoço do Uke para agarrar a lapela direita com a mão esquerda. Tori anda dois passos para frente em diagonal e aplica Ude-hishigi-hara-gatame e controla o pescoço do Uke ao mesmo tempo.</p> <p>Uke: deve ficar de joelhos e bater no tatame duas vezes para indicar submissão.</p> <p>Ambos retornam para a posição sentada e próximos um do outro.</p> <p>Enquanto retorna para a posição sentada, Uke recoloca o punhal dentro do wagi, Uke levanta-se, anda até a posição inicial e senta-se em toma de frente para o Tori, cerca de 1,2m de distância.</p> <p>Uke coloca o punhal de volta sobre o tatame, na posição original, sentado em seiza.</p>	Pequeno/Médio
Tachiai	
Ryote-dori	
<p>Distância do Uke: 1 passo (cerca de 40cm).</p> <p>Uke: segura os pulsos do Tori avançando com o pé direito (meio passo) (kiai).</p> <p>Tori: puxa os braços para fora e para trás, desequilibrando o Uke para frente, chuta o Uke na virilha (kiai) trazendo o pé rapidamente para baixo.</p>	Pequeno/Médio

<p>Tori: puxa o braço esquerdo do Uke para a diagonal e aplica Ude-hishigi-waki-gatame em pé. Uke deve bater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão. Tori e Uke retornam para a posição inicial, Uke de frente para o Tori em toma a cerca de 1,2m de distância</p>	
Sode-tori	
<p>Uke anda em volta do Tori pelo lado direito (enquanto Tori anda levemente para trás) e posiciona-se atrás e à esquerda do Tori. Uke agarra a manga esquerda do Tori, primeiro com a mão esquerda e depois com a direita, e força o Tori a andar para frente com o pé direito-esquerdo-direito. No terceiro passo, Tori movimenta-se para a direita para desequilibrar o Uke nesta direção. Tori chuta o joelho direito do Uke com o pé esquerdo, lado do dedinho do pé (kiai), gira 180° para a esquerda, agarra a manga direita (parte de dentro do cotovelo) e a lapela esquerda do Uke e aplica O-soto-gari.</p>	Pequeno/Médio
Tsukkake	
<p>Tori e Uke de frente um para o outro a três passos de distância (cerca de 1,8m). Uke: avança um passo para a frente com o pé esquerdo, guarda esquerda simulando um golpe, então lança-se para a frente com o pé direito e tenta dar soco na face do Tori, com o reverso do punho entre as sobancelhas (uto) do Tori (kiai). Tori: gira 90° para a direita sobre o pé esquerdo, em tai sabaki para evitar o golpe, agarra o antebraço direito (parte superior) do Uke perto do pulso e puxa o Uke para frente e para baixo para desequilibrá-lo para frente. Quando Uke recuar e resistir, ficando em posição ereta, Tori avança para trás do Uke com o pé direito e depois com o pé esquerdo, coloca o braço direito em volta da garganta do Uke e o puxa para trás. Tori segura e fecha as mãos sobre o ombro esquerdo do Uke como em Hadaka jime, anda para trás com o pé esquerdo e aplica a asfixia.. Uke: defende puxando para baixo o braço direito superior de Tori, batendo duas vezes no tatame com o pé direito para indicar submissão.</p>	Pequeno/Médio
Tsuki-age	
<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância. Uke: passo para a frente com o pé direito e tenta atacar o Tori com um gancho no queixo (kiai). Tori: inclina-se para trás para evitar o golpe, pega o pulso do Uke com as duas mãos, puxa para cima e diagonalmente para frente. Tori: prende o braço do Uke sob a axila e aplica Ude-hishigi-waki-gatame em pé. Uke: não deve curvar-se muito. Bate na perna do Tori duas vezes para indicar submissão.</p>	Pequeno/Médio
Suri-age	
<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância. Uke: dá um passo para a frente com o pé direito e tenta golpear a testa do Tori com a palma da sua mão direita aberta, dedos estendidos e juntos (kiai). Tori: inclina-se para trás e bloqueia o golpe no cotovelo com o seu antebraço esquerdo, ao mesmo tempo em que aplica soco no</p>	Pequeno/Médio

estômago do Uke com o reverso do punho direito (kiai). Imediatamente, derruba o Uke com Uki-goshi de esquerda.	
Yoko-uchi	
<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância.</p> <p>Uke: dá passo para a frente com o pé direito e tenta bater na têmpora esquerda do Tori com o punho direito (kiai).</p> <p>Tori: andando com o pé esquerdo, abaixa-se sob o punho e, ao mesmo tempo, coloca a mão direita no peito esquerdo do Uke e o empurra para trás. Segura a lapela esquerda do Uke com a mão direita e caminha para trás do Uke, primeiro com o pé direito e depois esquerdo. Passa a mão esquerda em volta do pescoço do Uke e agarra a lapela direita. Tori pressiona a sua testa contra a parte anterior da cabeça do Uke e dá passo para trás com pé esquerdo e baixa os quadris, aplicando Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke: defende puxando para baixo o braço superior esquerdo do Tori com ambas as mãos e indica submissão batendo duas vezes do tatame com o pé direito.</p>	Pequeno/Médio
Ke-age	
<p>Distância: um passo.</p> <p>Uke: dá um pequeno passo para a frente com o pé esquerdo e tenta chutar a virilha do Tori (kiai).</p> <p>Tori: dá um passo para trás com o pé direito virando-se 90° em Tai-sabaki para a direita, segura o tornozelo do Uke com a mão esquerda e, então, com sua mão direita, puxa o pé do Uke para a esquerda, gira os quadris para a esquerda e chuta a virilha do Uke (kiai).</p> <p>Tori e Uke de frente um para o outro na distância da posição toma (cerca de 1,2m).</p>	Pequeno/Médio
Ushiro-dori	
<p>Uke: move-se ao redor do Tori pelo lado direito do Tori e posiciona-se atrás do Tori a aproximadamente 90cm de distância. Enquanto isso o Tori anda para trás.</p> <p>Tori: avança três passos, esquerda-direita-esquerda, Uke segue o Tori, mas durante o terceiro passo, muda e dá um passo para a frente com o pé direito agarrando em volta da parte superior dos braços do Tori .</p> <p>Tori: imediatamente movimenta os cotovelos para fora e pega a manga direita superior do Uke com ambas as mãos. Derruba o Uke com Seoi-nage.</p> <p>Tori: joelho direito abaixado, joelho esquerdo levantado, bate entre os olhos do Uke com Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori retorna para a posição inicial, Uke na posição toma (aproximadamente 1,2 m).</p>	Pequeno/Médio
Tsukkomi	
<p>Uke pega o punhal (mão direita por cima e mão esquerda por baixo): lâmina para cima, coloca dentro do wagi. Retorna para a sua posição. Distância: cerca de 90cm.</p> <p>Uke: saca o punhal, passo para frente com o pé esquerdo e tenta apunhalar o plexo solar do Tori (kiai).</p> <p>Tori: gira rapidamente 90o para a direita em Tai-sabaki e desvia o ataque com a mão esquerda, puxa o Uke para frente para desequilibrá-lo e executa atemi com o punho direito (posição reversa) entre os olhos do Uke (kiai), segura o pulso direito do Uke, puxa para a seu quadril direito. Prende o pulso contra a coxa, alcança a lapela direita com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Move-se dois passos para</p>	Pequeno/Médio

<p>frente em diagonal e aplica Ude-hishigi-hara-gatame controlando o pescoço do Uke.</p> <p>Uke: não deve se curvar excessivamente.</p> <p>Uke: bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão e retorna o punhal para dentro do wagi.</p>	
Kiri-komi	
<p>Uke (cerca de 90cm de distância): retira o punhal de dentro do wagi e o coloca na faixa do lado esquerdo tal como uma pequena espada.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com o pé direito e tenta golpear o topo da cabeça do Tori (kiai).</p> <p>Tori: segura o pulso do Uke com ambas as mãos e evita o corte. Prende o braço do Uke sob a axila e move-se para trás diagonalmente aplicando Ude-hishigi-waki-gatame.</p> <p>Uke: não deve curvar-se excessivamente.</p> <p>Uke: deve bater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão e retornar para posição toma (cerca de 1,2m de distância).</p> <p>Retorna a pequena espada (punhal) para a faixa e depois a coloca dentro do wagi como um punhal.</p>	Pequeno/Médio
Nuki-gake	
<p>Uke retorna o punhal para o tatame e pega a espada (mão direita acima e mão esquerda embaixo), coloca a espada na faixa do lado esquerdo, lâmina para cima e retorna para a sua posição inicial.</p> <p>Tori e Uke de frente um para o outro na distância de toma.</p> <p>Uke: passo para a frente com o pé direito e tenta sacar a espada.</p> <p>Tori: passo para frente com o pé direito próximo ao pé direito do Uke e executa bloqueio com a mão direita sobre o pulso direito do Tori para impedir o Uke de sacar a espada.</p> <p>Tori: move-se rapidamente para frente com o pé direito, traz o pé esquerdo em volta e para trás do Uke, segura a lapela direita com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Anda para trás diagonalmente desequilibrando o Uke e aplica Kataha-Jime.</p> <p>Uke indica submissão batendo duas vezes no tatame com o pé direito.</p>	Pequeno/Médio
Kiri-oroshi	
<p>Distância: Uke na posição de início, Tori a aproximadamente 2,7m de distância.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com pé direito e saca a espada lentamente apontando-a para os olhos do Tori (posição Seigan).</p> <p>Uke: dá um passo para frente em tsugi ashi.</p> <p>Tori: move-se um passo para trás começando com o pé direito.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com o pé esquerdo, ergue a espada acima da sua cabeça na posição Jodan, dá um passo para frente com o pé direito e tenta golpear o topo da cabeça do Tori (kiai). Uke deve manter a espada acima da sua cabeça antes do ataque.</p> <p>Tori: dá um passo para frente com o pé esquerdo, gira rapidamente 90° para a direita em Tai-sabaki e desvia o golpe, segura o pulso direito do Uke com a mão direita, puxa-o para o seu quadril direito e prende/segura o pulso contra a sua coxa. Tori segura a lapela direita do Uke com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Move-se dois passos para frente (pé direito esquerdo-direito) em diagonal e aplica Ude-hishigi-hara-gatame enquanto segura fundo a gola com a mão esquerda para controlar o pescoço do Uke.</p> <p>Uke: não deve curvar-se excessivamente. Bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.</p> <p>Tori em shizen-hontai, Uke vai até a posição de início mantendo a espada com a ponta para baixo à direita e lâmina para o lado de dentro.</p>	Pequeno/Médio

<p>Uke conduz a espada para cima no nível dos olhos do Tori e retorna a espada para a sua bainha (shizen-hontai). Enquanto o Uke recoloca a espada sobre o tatame para preparação da cerimônia de encerramento do Kata, Tori se move para trás para a sua posição original</p>	
---	--

JU-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Distância: Tsuki-dashi: cerca de 1,8 m Kata-oshi: pé esquerdo do Tori e direito do Uke alinhados e próximos Ryote-dori: cerca de meio passo Kata-mawashi: cerca de meio passo Ago-oshi: cerca de três passos Kiri-oroshi: cerca de dois passos. Ryo-kata-oshi: comprimento dos braços (as palmas das mãos do Uke tocam os ombros do Tori) Naname-uchi: cerca de um passo Katate-dori: Tori e Uke lado a lado Katate-age: cerca de 2,7 m Obi-tori: cerca de um passo Mune-oshi: cerca um passo (um pouco mais curto) Tsuki-age: cerca de um passo Uchi-oroshi: cerca de dois passos Ryogan-tsuki: cerca de um passo (um pouco mais largo)	Médio.
Submeter (tocar uma vez com os braços livres ou mover um pé para trás)	Pequeno. Médio se Uke não toca.

Técnica

Elementos a observar	Tipo de erro
----------------------	--------------

Dai-Ikkyo

Tsuki-dashi	
Uke em tsugi-ashi e levanta gradualmente e continuamente o braço (faixa, garganta) acertando o uto de Tori no terceiro passo.	Pequeno/Médio
Uke: ataque entre as sobrancelhas do Tori durante o terceiro passo. Tori segura o pulso direito do Uke com polegar para baixo e o pulso esquerdo com polegar para cima.	Pequeno/Médio
Maneira do Tori e Uke se libertarem (abertura e fechamento das pernas quando em giro, pegada das mãos com polegar para cima).	Pequeno/Médio
Conclusão: quebrar o equilíbrio do Uke para trás (o braço direito do Uke estendido).	Pequeno/Médio
Kata-oshi	
Uke levanta a sua mão direita e empurra a parte de trás do ombro direito do Tori.	Pequeno/Médio
Tori curva-se para baixo; Uke curva-se quando Tori abaixa e empurra o ombro do Tori para trás com a palma da mão direita; Tori movimentar-se para trás segurando os quatro dedos da mão direita do Uke com a mão direita.	Pequeno/Médio
Uke prepara a mão esquerda antes do ataque.	Pequeno médio

Uke golpeia entre as sobrancelhas do Tori com a ponta dos dedos esquerdos avançando com o pé esquerdo e o Tori contra-ataca segurando os dedos da mão esquerda de Uke com a sua mão esquerda, então girando Uke para direita e estendendo ambas as mãos enquanto se move para trás.	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori quebra o equilíbrio do Uke para trás com os braços estendidos.	Pequeno/Médio
Ryote-dori	
Uke: segura ambos os pulsos do Tori.	Pequeno/Médio
Tori: puxa suas mãos para trás e pisa ligeiramente para trás com seu pé esquerdo para quebrar o equilíbrio do Uke para frente e faz técnica (Soto-Makikomi).	Pequeno/Médio
Carregamento de Tori e levantamento de Uke com pernas estendidas .	Pequeno/Médio
Kata-mawashi	
Uke: gira os ombros do Tori (mão direita na parte de trás do ombro direito, mão esquerda na frente do ombro esquerdo).	Pequeno/Médio
Tori: quebra o equilíbrio do Uke para a frente com a mão esquerda e faz a técnica (Ippon-seoi-nage, carregando o Uke sobre os ombros).	Pequeno/Médio
Carregamento de Tori e levantamento de Uke com pernas estendidas .	Pequeno/Médio
Ago-oshi	
Tori: três passos para frente (girando para o lado direito com o terceiro passo).	Pequeno/Médio
Uke em tsugi-ashi, levanta gradualmente e continuamente o braço (faixa, garganta) tentando empurrar o lado direito do queixo de Tori com as pontas de seus dedos no terceiro passo.	Pequeno médio
Defesa do Tori: Tori vira o pé esquerdo, corpo e rosto para a esquerda, agarra a mão direita do Uke com a mão direita colocando o polegar direito sobre a palma da mão direita do Uke e avança com o pé direito girando 180°.	Pequeno/Médio
Uke prepara a mão antes do ataque.	Pequeno/Médio
Uke ataca entre as sobrancelhas do Tori, com as pontas dos dedos esquerdos movendo-se para frente com pé esquerdo e Tori contra-ataca (segura a mão) movendo-se para trás com o pé esquerdo.	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori desequilibra Uke para trás bloqueando com os braços dobrados.	Pequeno/Médio
Dai-nikyo	
Kiri-oroshi	
Uke: preparação do ataque (passo para trás com pé direito girando para a sua direita e virando a palma da mão direita para frente ao mesmo tempo).	Pequeno/Médio
Uke: Se vira para estar de frente a Tori , ataque Te-gatana avançando com o pé direito.	Pequeno/Médio
Tori: dá um passo para trás (pé direito-esquerdo), agarra o pulso direito do Uke, realiza dois passos em tsugi-ashi para frente para quebrar o equilíbrio do Uke na diagonal traseira direita.	Pequeno/Médio
Uke: empurra o cotovelo direito do Tori para soltar o seu punho direito e gira Tori 180° em um grande círculo.	Pequeno/Médio
Tori: gira com o pé esquerdo e agarra quatro dedos da mão esquerda do Uke com a sua mão esquerda (desde baixo) colocando o polegar esquerdo na palma esquerda do Uke.	Pequeno/Médio
Tori: continua atrás do Uke, quebrando o equilíbrio para trás.	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori quebra o equilíbrio do Uke para trás com o braço esquerdo estendido.	Pequeno/Médio

Ryo-kata-oshi	
Uke: ataca o Tori por trás empurrando os ombros para baixo (com as palmas das mãos).	Pequeno/Médio
Defesa do Tori: abaixa-se, meio passo para trás com o pé esquerdo, meio passo para a esquerda com o pé direito, segura o pulso direito do Uke com a mão esquerda, meio passo para trás com o pé esquerdo (Uke dá meio passo para frente), meio passo para a esquerda com pé direito, segura o pulso esquerdo do Uke com a mão direita.	Pequeno/Médio
Tori: gira, muda a pegada no pulso direito do Uke e avança para frente, levantando lentamente o corpo, puxando o Uke para trás .	Pequeno/Médio
Uke defende empurrando com a mão esquerda nas costas do Tori.	Pequeno/Médio
Tori: gira para a sua esquerda, move-se para trás com pé direito-esquerdo (calcanhares do Uke em contato com o tatame), coloca o antebraço esquerdo atravessado sobre o peito do Uke, empurra para trás.	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori quebra o equilíbrio do Uke empurrando-o com o antebraço esquerdo e estendendo o braço direito do Uke	Pequeno/Médio
Naname-uchi	
Uke tenta golpear em diagonal com Te-gatana entre as sobrancelhas do Tori.	Pequeno/Médio
Tori evita o ataque e agarra o pulso do Uke, depois contra-ataca com os dedos da mão direita (palma virada para baixo).	Pequeno/Médio
Uke segura o pulso do Tori, gira para a sua esquerda e puxa o Tori para frente. Tori liberta o pulso segurando e empurrando o pulso esquerda do Uke com a sua mão esquerda, andando para a frente com o pé esquerdo.	Pequeno/Médio
Uke coloca a mão sobre o cotovelo do Tori e força o Tori a girar.	Pequeno/Médio
Tori rotaciona e levanta o Uke em Ura-nage (parte superior do corpo inclina para trás). Pernas do Uke juntas e braços esticados sobre a cabeça	Pequeno/Médio
Katate-dori	
Uke: agarra o pulso direito do Tori.	Pequeno/Médio
Tori: levanta-se com o braço esticado (Kansetsu-waza) movendo-se diagonalmente para a frente com o pé direito.	Pequeno/Médio
Uke defende movendo-se para frente com o pé direito, empurrando em círculo o cotovelo direito do Tori com a palma direita e liberando a mão esquerda para empurrar o ombro esquerdo do Tori.	Pequeno/Médio
Tori gira e levanta Uke com Uki-goshi (para O-Goshi).	Pequeno/Médio
Katate-age	
Após levantarem os braços direitos e calcanhares , Tori e Uke aproximam-se um do outro.	Pequeno/Médio
Tori dá passo de lado com pé direito para evitar a colisão, segura o ombro esquerdo e o cotovelo direito do Uke, Uke reage, Tori bloqueia o cotovelo esquerdo do Uke, Uke reage novamente (Tori permanece em pé controlando a reação do Uke, ações e reações são lentas e Tori e Uke estão próximos um do outro).	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori quebra o equilíbrio do Uke para trás com o braço direito estendido.	Pequeno/Médio

Dai-sankyo

Obi-tori	
Uke: avança com o pé esquerdo à frente (braços cruzados mão esquerda em cima, palmas viradas para baixo) e tenta agarrar o cinto de Tori.	Pequeno/Médio
Tori: segura pulso esquerdo do Uke com a mão direita (parte anterior da mão virada para baixo) e empurra para a sua esquerda; segura o cotovelo esquerdo do Uke com a mão esquerda e empurra para cima; puxa o ombro direito do Uke com a mão direita, enquanto tenta virar o corpo do Uke para a direita.	Pequeno/Médio
Uke: girando, puxa o cotovelo direito do Tori para o lado e puxa o ombro esquerdo do Tori, empurrando o cotovelo de Tori para cima.	Pequeno/Médio
Tori: gira novamente e puxa o Uke para perto do seu quadril para levantar com Uki-goshi, então O-goshi.	Pequeno/Médio
Mune-oshi	
Uke empurra a palma da mão direita contra o peito esquerdo do Tori, Tori se curva para trás com seu peito e empurra o pulso direito do Uke para cima com a mão esquerda em Yahazu (forma em "V") e empurra a palma da mão direita contra o peito esquerdo do Uke, Uke segura o pulso direito do Tori e ambos rotacionam em direção a Shomen, mudando a pegada conforme rotacionam.	Pequeno/Médio
Tori: bloqueio do braço direito do Uke e muda a pegada do braço esquerdo esticado do Uke (para altura do cotovelo), desequilibra o Uke para trás no sentido da diagonal direita.	Pequeno/Médio
Conclusão: Tori dá passos com pé direito e depois esquerdo, abaixa os quadris e intensifica o desequilíbrio do Uke.	Médio.
Tsuki-age	
Uke: recua o pé direito e avança novamente tentando aplicar soco em gancho no queixo do Tori.	Pequeno/Médio
Tori: se arqueia para trás para evitar o ataque do Uke, segura o punho com a mão direita, coloca a palma da mão esquerda no cotovelo direito do Uke, dá passo para frente com o pé esquerdo e gira o Uke.	Pequeno/Médio
Uke: gira 360° no pé esquerdo.	Pequeno/Médio
Tori: puxa o braço direito do Uke para cima, segurando o cotovelo direito do Uke com a mão esquerda, envolvendo o ombro do Uke na forma de Ude-garami, desequilibrando Uke para trás, no sentido da diagonal direita. Tori dá passos com o pé esquerdo-direito.	Pequeno/Médio
Uchi-oroshi	
Uke: levantando o punho e o braço direito em um grande círculo, dá um passo à frente com o pé direito e tenta atingir o topo da cabeça de Tori com a parte de trás do seu punho direito.	Pequeno/Médio
Tori: dá um passo para trás (pé direito-esquerdo), agarra o pulso direito do Uke com a mão direita (a partir do topo em um aperto regular), realiza dois passos em tsugi-ashi para a frente para quebrar o equilíbrio do Uke em diagonal direita para trás.	Pequeno/Médio
Uke inverte a mão esquerda com as pontas dos dedos voltadas para baixo para colocar a palma da mão no cotovelo direito de Tori pela frente e empurra para virar ao redor do corpo de Tori amplamente para seu lado esquerdo.	Pequeno/Médio
Tori: gira com o pé esquerdo, mão esquerda agarra o pulso esquerdo do Uke com a mão esquerda (por cima) e dá um passo atrás do Uke, quebrando o equilíbrio do Uke para trás.	Pequeno/Médio

Conclusão: Tori quebra o equilíbrio do Uke para trás e aplica Kansetsu-waza no braço esquerdo do Uke com a mão esquerda e Shime-waza com o pulso direito ao mesmo tempo.	Pequeno/Médio
Ryogan-tsuki	
Uke: levanta a mão direita e ataca os olhos do Tori empurrando (dedos estendidos, dedo anelar e dedo médio separados), dando um passo à frente com o pé direito.	Pequeno/Médio
Tori: gira para a esquerda, evita o golpe e agarra o pulso direito do Uke para puxar o braço com sua mão esquerda.	Pequeno/Médio
Uke: avança com o pé esquerdo e agarra o pulso esquerdo de Tori com a sua mão esquerda para soltar o seu braço direito.	Pequeno/Médio
Tori: empurra o cotovelo esquerdo do Uke com a palma da mão direita para libertar o seu braço esquerdo.	Pequeno/Médio
Uke: gira com o pé direito.	Pequeno/Médio
Tori: ataca os olhos do Uke empurrando com a mão esquerda (dedos estendidos, dedo anelar e dedo médio separados), dando um passo à frente com o pé esquerdo.	Pequeno/Médio
Uke: gira para a sua direita, evita o golpe e agarra o pulso esquerdo do Tori para puxar o braço com a mão direita.	Pequeno/Médio
Tori: avança passos com o pé direito e agarra o pulso direito do Uke com a mão direita para soltar o seu braço esquerdo.	Pequeno/Médio
Uke: empurra o cotovelo direito do Tori com a palma da mão esquerda para libertar o braço direito, tenta girar o Tori, mas o Tori passa o braço pela cintura do Uke e levanta ele com Uki-goshi (para O-Goshi).	Pequeno/Médio

KODOKAN-GOSHIN-JUTSU

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Maneira de posicionar e coletar corretamente as armas.	Médio
Uso de armas (cada técnica)	Médio
Direção de uma técnica	Médio
Ao executar uma chave de braço, Tori olha para a frente	Pequeno
Kiai	Pequeno (se desnecessário), Médio (se ausente)
Maita tocando duas vezes	Pequeno

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro
Maneira de posicionar corretamente as armas no tatame no início e recolhê-los no final do Kata.	
<p>Uke com o punhal (lâmina para cima) e bastão na mão direita, ambos apontando para baixo e para trás com o punhal na parte de dentro. A pistola no wagi (jaqueta).</p> <p>Uke recua com o pé direito, caminha para frente em direção a Shomen cerca de 3m, permanece em pé com os calcanhares juntos; ajoelha em Seiza, retira primeiro o bastão e depois o punhal mantendo o próximo sobre o tatame (lâmina voltada para o Uke e ponta para a esquerda). Retira a pistola, com a ponta (boca) voltada para a esquerda e o cabo para o Uke. O lado direito da pistola deve estar alinhado com a base do punhal.</p> <p>No final do Kata, Uke recua para trás com o pé direito, avança para frente em direção a Shomen para coletar as armas: ajoelha em Seiza a partir da postura em pé com os calcanhares juntos, retira o punhal e o bastão. A pistola permanece no wagi (jaqueta).</p>	Pequeno/Médio
Ryote-dori	
<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com o pé esquerdo, agarra os pulsos do Tori, ataca a virilha do Tori com o joelho direito (kiai).</p> <p>Tori: dá um passo para trás com o pé esquerdo, libera o seu pulso direito da pegada, depois com atemi golpeia com Te-gatana a têmpora do Uke (kiai), dá um passo para trás, depois dá um passo na diagonal e aplica Kote-hineri no pulso do Uke, controlando o braço direito de Uke com o seu braço esquerdo, em posição ereta em pé, olhando para a frente.</p> <p>Para indicar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, Uke não deve se curvar muito.</p>	Pequeno/Médio

Hidari-eri-dori	
<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: dá um passo à frente com o pé direito, agarra a lapela esquerda do Tori com sua mão direita e tenta empurrar Tori para baixo e para trás.</p> <p>Tori: agarra e abre sua própria lapela esquerda para o lado de fora com a sua mão esquerda dando um passo para trás / para a esquerda com o pé esquerdo, Me-tsubushi com as costas da mão direita aberta no rosto do Uke (kiai), o Tori aplica o Kote-hineri controlando o pulso direito do Uke, puxando o Uke diagonalmente para trás para a direita com a mão esquerda e empurrando o cotovelo para baixo com o polegar e dedo indicador em forma de V, ele traz Uke para baixo no tatame, controles com Ude-hishigi-te-gatame com o joelho esquerdo nas costas do Uke empurrando o braço direito na direção da sua cabeça.</p> <p>Uke está deitado de bruços e bate no tatame duas vezes.</p>	Pequeno/Médio
Migi-eri-dori	
<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: agarra a lapela direita do Tori com a sua mão direita (quatro dedos para dentro), ele anda para trás com o pé esquerdo, puxando fortemente o Tori para baixo.</p> <p>Tori: anda para frente com o pé direito e golpeia o queixo do Uke com um gancho de direita (kiai).</p> <p>Tori: agarra o pulso direito do Uke com sua mão esquerda em Kote-gaeshi e então segura o pulso com a sua mão direita, passos para trás com o pé esquerdo e gira o seu corpo para a sua esquerda para derrubar o Uke para frente.</p>	Pequeno/Médio
Kata-ude-dori	
<p>Posição inicial: Uke em shizen-hontai posicionado atrás do lado direito de Tori.</p> <p>Uke: passo com o pé esquerdo para frente e aplica chave de braço no cotovelo direito do Tori, vindo de trás.</p> <p>Uke: empurra o Tori e avança (esquerda-direita-esquerda); Tori também é forçado a avançar.</p> <p>Tori: no terceiro passo, executa meia volta no sentido do Uke e aplica chute lateral, com seu pé direito, no lado de dentro do joelho esquerdo de Uke (kiai).</p> <p>Tori: retorna o pé direito para baixo, avança o pé esquerdo e move-se diagonalmente para frente e aplica Ude-hishigi-waki-gatame em posição em pé, olhando para frente.</p> <p>Para indicar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, Uke não deve se curvar muito.</p>	Pequeno/Médio
Ushiro-eri-dori	
<p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás.</p> <p>Quando Tori alcança o centro, Uke agarra a parte de trás do colarinho do Tori vindo de trás e anda para trás com pé esquerdo e tenta puxar o Tori para baixo.</p> <p>Tori: gira em torno do seu corpo para a sua esquerda com o pé esquerdo, levanta a mão esquerda para proteger a face e soca o plexo solar do Uke com o punho direito, costas do punho voltada para cima (kiai).</p> <p>Tori: controla o pulso do Uke sobre o ombro esquerdo e pescoço e aplica Ude-hishigi-ude-gatame desequilibrando o Uke para a direita e para trás (do Tori).</p> <p>Para indicar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, Uke não deve se curvar muito.</p>	Pequeno/Médio

<p>Ushiro-jime</p> <p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás. Quando o Tori alcança o centro, Uke tenta Hadaka-Jime em pé.</p> <p>Tori: retrai o queixo defendendo com ambas as mãos e puxando o antebraço direito do Uke para baixo. Tori gira o corpo para a sua esquerda controlando o braço direito do Uke com o seu ombro direito, mudando a pegada com a mão esquerda e pressionando o cotovelo direito do Uke com a sua mão direita, apontando o dedão em sua direção. Tori puxa o Uke para o solo e o segura com chave de braço Ude-hishigi-te-gatame.</p> <p>Uke está deitado sobre o seu estômago (barriga para baixo) e bate duas vezes do tatame.</p>	Pequeno/Médio
<p>Kakae-dori</p> <p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás.</p> <p>Quando Tori alcança o centro, Uke anda para frente com o pé direito e abraça o peito de Tori sobre ambos os braços e posicionado atrás do Tori. Assim que o Tori é tocado, Tori dá um pisão com o calcanhar direito sobre o peito do pé do Uke (kiai), então, Tori abaixa o quadril e força os cotovelos para fora para se desprender.</p> <p>Tori agarra o pulso direito do Uke com a mão esquerda, gira o seu corpo para a sua direita andando com o pé esquerdo e aplica chave de braço com a mão esquerda no pulso direito do Uke e colocando o seu antebraço direito com mão aberta sobre o cotovelo do Uke. Tori avança com o pé esquerdo controlando o cotovelo direito do Uke, gira para a sua direita, avança diagonalmente com o pé direito e derrua o Uke diagonalmente para frente.</p> <p>Uke não se levanta.</p> <p>Tori fica em shizen-tai.</p>	Pequeno/Médio
<p>Naname-uchi</p> <p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: ataca para golpear a têmpora esquerda do Tori com o punho direito (pé esquerdo-direito, kiai).</p> <p>Tori: recua com pé direito, esquiva e desvia o braço do Uke com a mão esquerda (dedinho para cima), aplica um gancho de direita no queixo de Uke (kiai).</p> <p>Tori: reverte a sua mão esquerda para segurar o braço direito do Uke, enquanto mantém o antebraço direito do Uke empurrado para o lado de dentro, Tori coloca a sua mão direita em Yahazu (forma de V) sobre a garganta do Uke e o derruba com Osoto-otoshi.</p>	Pequeno/Médio
<p>Ago-tsuki</p> <p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: ataca para golpear o queixo do Tori com um gancho de direita (pé direito avança, kiai).</p> <p>Tori: recua levemente com o pé esquerdo e desvia o golpe vindo de baixo com a sua mão direita, Tori agarra o punho do Uke com a mão direita, gira e levanta o braço do Uke (cotovelo para cima) no sentido da sua face agarrando o cotovelo direito de Uke com sua mão esquerda, dedão para baixo, torcendo o braço direito do Uke para aplicar chave de braço.</p> <p>Tori: avança amplamente com o pé esquerdo empurrando para frente o cotovelo direito do Uke com a sua mão esquerda e derruba o Uke diagonalmente para a frente e para a sua esquerda.</p> <p>Uke não se levanta.</p>	Pequeno/Médio

Ganmen-tsuki	
Ganmen-tsuki	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: fica em posição de esquerda e ataca a face do Tori com o punho esquerdo, costas da mão para cima, no momento que alcança a distância apropriada (kiai).</p> <p>Tori: evita o golpe se movendo para frente e para a sua direita, dando um soco com seu punho direito, costas da mão para cima, nas costelas esquerdas de Uke (kiai).</p> <p>Tori: move para trás do Uke com pé direito/esquerdo em tsugi-ashi e aplica Hadaka-jime com passo para trás com o pé esquerdo e direito em tsugi-ashi.</p> <p>Uke: defende puxando o antebraço direito do Tori para baixo com ambas as mãos, bate duas vezes com o pé no tatame para indicar submissão, Tori solta o Uke, move-se para a sua esquerda e deixa o Uke cair de costas.</p>	Pequeno/Médio
Mae-geri	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: ataca chutando a virilha do Tori com Mae-geri com a sola do pé direito (kiai).</p> <p>Tori: recua com o pé direito e gira para a direita para evitar o ataque, segura o tornozelo do Uke com a mão esquerda, com sua mão direita segura e gira a sola do pé direito (entre dedos e arco) do Uke em sentido anti-horário, assim o Uke desequilibra, empurra para frente em tsugi-ashi e derruba o Uke para baixo e para trás levantando e empurrando o pé direito do Uke com ambas as mãos.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-geri	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: anda diagonalmente para frente com o pé esquerdo e tenta chutar o Tori de lado em Yoko-geri com a borda externa do seu pé direito (kiai).</p> <p>Tori: avança diagonalmente, pé esquerdo-direito e varre (desvia) para longe o chute do Uke com o seu antebraço direito e dedos estendidos mantidos unidos. Tori move-se para trás do Uke colocando as mãos nos ombros do Uke, abaixa sobre o joelho esquerdo e puxa o Uke para baixo de costas para trás e para a sua direita.</p>	Pequeno/Médio
Buki (em oposição a ataque armado): formas de devolver as armas para Uke	
<p>Punhal: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos, lâmina virada para o Tori e ponta para a sua direita.</p> <p>Bastão: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos.</p> <p>Pistola: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos, cabo virado para o Uke e boca para a sua direita.</p>	Pequeno/Médio
Tsukkake	
<p>Uke pega o punhal ajoelhado (joelho direito levantado): lâmina para cima dentro do wagi (jaqueta).</p> <p>Tori e Uke vão para o centro e param a meio passo de distância.</p> <p>Uke: saca o punhal (lâmina para cima) recua com o pé direito no momento que alcança a distância apropriada.</p> <p>Tori: move-se com o pé direito-esquerdo para o lado esquerdo do Uke, pegando o cotovelo esquerdo do Uke para empurrá-lo para a sua esquerda com a sua mão direita, aplica Me-tsubushi nos olhos do Uke com a palma da mão esquerda (kiai).</p> <p>Tori: agarra o pulso esquerdo de Uke com a sua mão esquerda para torcê-lo e levantá-lo enquanto empurra o cotovelo esquerdo de Uke para cima com sua palma direita, os quatro dedos para cima, mudando</p>	Pequeno/Médio

<p>sua mão direita (palma para baixo) no cotovelo esquerdo do Uke, arrasta o Uke para o solo e controla o cotovelo esquerdo do Uke com Ude-hishigi-te-gatame.</p> <p>Uke permanece deitado sobre o seu estômago (barriga para baixo) e bate duas vezes no tatame segurando o punhal.</p>	
Choku-tsuki	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com o pé esquerdo no momento que alcança a distância apropriada enquanto saca o punhal (lâmina para cima).</p> <p>Uke: avança com o pé direito, tenta apunhalar o estômago do Tori (kiai).</p> <p>Tori: avança com o pé esquerdo para evitar a estocada e controla o cotovelo do Uke com a mão esquerda, quatro dedos para baixo, Tori aplica gancho de punho direito no queixo de Uke (kiai), agarra o pulso direito com ambas as mãos e puxa o Uke diagonalmente para baixo aplicando Ude-hishigi-waki-gatame, posição em pé, olhando para frente.</p> <p>Uke bate duas vezes na sua perna esquerda para indicar submissão e não deve curvar muito.</p>	Pequeno/Médio
Naname-tsuki	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com pé esquerdo no momento que alcança a distância apropriada enquanto puxa o punhal (lâmina para cima) para fora do wagi (jaqueta) e pegada reversa e o levanta para atacar.</p> <p>Uke: avança com o pé direito, tenta apunhalar o Tori no lado esquerdo do pescoço (kiai).</p> <p>Tori esquiva da apunhalada recuando com pé direito para girar o corpo para a sua direita, agarra o pulso direito do Uke com a mão esquerda por cima, imediatamente coloca sua mão direita no pulso e derruba o Uke com Kote-gaeshi enquanto avança com o pé direito e recua com o pé esquerdo.</p> <p>Tori: aplica Ude-hishigi-te-gatame no braço direito do Uke, controlando com o joelho direito sobre o lado direito do Uke. Uke bate duas vezes no tatame com a mão esquerda. Tori toma o punhal com a mão esquerda, Tori retira o punhal sem agarrar o lado da lâmina.</p>	Pequeno/Médio
Furi-age	
<p>Uke recoloca o punhal no tatame e pega o bastão ajoelhado (joelho direito levantado), segurando o bastão na mão direita, apontado para baixo. Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: recua um passo com o pé direito no momento que alcança a distância apropriada, tenta um ataque levantando o bastão sobre a sua cabeça.</p> <p>Tori avança um passo longo com o pé esquerdo bloqueando o braço direito do Uke com o seu antebraço esquerdo e empurra o queixo do Uke para cima com a base da palma da mão direita para desequilibrar o Uke para trás (kiai).</p> <p>Tori: derruba o Uke com O-soto-gari, agarrando a gola esquerda de Uke com a sua mão direita e segurando o braço direito de Uke sob o braço esquerdo. Tori segura a lapela no chão.</p>	Pequeno/Médio
Furi-oroshi	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com o pé esquerdo quando alcança a distância apropriada, levanta o bastão acima do seu lado direito com ambas as mãos (Tori para/fica parado).</p> <p>Uke: avança com o pé direito atacando diagonalmente o lado esquerdo da cabeça do Tori (yokomen esquerdo) (kiai).</p>	Pequeno/Médio

<p>Tori: recua com o pé direito para evitar o bastão, então, avança com o pé esquerdo e ataca com atemi a face do Uke com as costas do punho esquerdo (kiai).</p> <p>Tori agarra o bastão com a mão direita (palma para baixo) atacando novamente em atemi com Te-gatana esquerdo no meio das sobrançelas do Uke (kiai), então empurra o Uke para baixo e para trás forte o suficiente para o Uke cair, puxando o bastão para retirá-lo das mãos do Uke.</p>	
Morote-tsuki	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: Deve estar pronto para bater no plexo solar do Tori com a ponta do bastão no momento que alcançar a distância apropriada.</p> <p>Uke ataca avançando com o pé esquerdo (kiai).</p> <p>Tori: avança com o pé direito enquanto gira para sua esquerda em Tai-sabaki e varre o bastão para desviá-lo com a sua mão direita (quatro dedos para cima).</p> <p>Tori: agarra o bastão na frente da pegada esquerda do Uke com a sua mão esquerda (palma para baixo), então, agarrando o bastão com a mão direita entre as duas mãos do Uke chegando sob o braço esquerdo de Uke (palma para baixo) enquanto avança com o pé direito na frente dos pés do Uke. Tori avança diagonalmente em tsugi-ashi com pé direito, controlando o cotovelo esquerdo do Uke com uma chave de braço. Pressionando o cotovelo esquerdo, ele então derruba Uke, mantendo o bastão com suas duas mãos; então ele fica em postura de esquerda mudando sua pegada esquerda do bastão e apontando o bastão para o Uke.</p> <p>Uke não se levanta.</p>	Pequeno/Médio
Shomen-zuke	
<p>Uke retorna o bastão ao tatame, pega a pistola ajoelhado (joelho direito levantado) e a coloca dentro do wagi (jaqueta).</p> <p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!”.</p> <p>Tori levanta as mãos lentamente. Uke pressiona a boca da pistola sobre o estômago do Tori (pé direito avançado meio passo). Quando o Uke olha para baixo para procurar por algo no lado direito da cintura do Tori com a sua mão esquerda, o Tori rotaciona o quadril para a sua direita para se esquivar da boca da pistola e agarra o cano da pistola com a sua mão esquerda, dedão no topo, e ao mesmo tempo agarra o pulso do Uke com a sua mão direita.</p> <p>Tori puxa o pulso direito do Uke para frente enquanto empurra o cano da pistola para baixo para apontar a boca para a axila direita do Uke e toma a pistola do Uke (usando somente movimento do quadril).</p>	Pequeno/Médio
Koshi-gamae	
<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!”. Uke segura a pistola junto ao seu quadril direito e a aponta para o abdômen do Tori (pé esquerdo avançado). Tori levanta as mãos lentamente e Uke aproxima-se.</p> <p>Quando o Uke olha para baixo para procurar por algo no lado direito do quadril do Tori com a sua mão esquerda (pé esquerdo avançado), Tori rotacional o quadril para a sua esquerda, agarra o cano da pistola com a mão direita para apontar a boca da pistola para longe dele, agarra a base da pistola com a sua mão esquerda puxando a pistola para o seu lado direito com as duas mãos (usando movimento do quadril); torcendo o pulso direito do Uke para o lado de fora, força o Uke a soltar a pistola. Tori ataca o Uke na face com a base do cabo da pistola, segurando a pistola com as duas mãos (kiai).</p>	Pequeno/Médio

Haimen-zuke

Uke se posicional atrás do Tori.

Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!” quando o Tori chega no centro.

Tori levanta as mãos lentamente. Uke pressiona a boca da pistola contra o meio das costas do Tori (pé direito avançado meio passo). Quando o Tori sente a mão do Uke no lado esquerdo do seu quadril, Tori abaixa o seu ombro direito e rotaciona rapidamente para ficar de frente para o Uke, com passo para a sua direita com o pé esquerdo para esquivar-se da boca da pistola bloqueando e puxando o antebraço direito do Uke no cotovelo, contra o seu corpo com o braço direito, de modo que a pistola fique apontada para cima e o equilíbrio de Uke é quebrado para frente e à direita, ele pega o cano da pistola com a mão esquerda (polegar para cima), controlando e rotacionando rapidamente para frente para o seu lado esquerdo, Tori derruba o Uke enquanto toma a pistola para mantê-la em posição distante. Ambos retornam para a posição de início.

Pequeno/Médio

