

SAN DAN NO KATA

KATA DE L'ELEMENT FEU

PRELIMINAIRES

GROUPE SUWARI WAZA (Tori et Uké à genoux)

- 1 **KOTE MAWASHI : mochi mawari**
- 2 **KOTE MAWASHI 2^{ème} forme : gakun au coude**
- 3 **TE KAGAMI**
- 4 **AYA DORI**
- 5 **UDE OSAE DORI**
- 6 **MUNE OSAE DORI**
- 7 **SHOMEN UCHI KOMI DORI (gakun)**
- 8 **TSUKI UCHI KOMI DORI (mochi mawari)**
- 9 **TSUKI MI DORI**

GROUPE ANTACHI WAZA (Tori à genoux,Uké debout)

- 1 **YOKO DORI (finalité le genou sur le bras)**
- 2 **MOROTE OSAE DORI (variante té kagami)**
- 3 **USHIRO GYAKU KUBI JIME DORI**

GROUPE TACHI WAZA (Tori et Uké debout)

- 1 **KOTE MAWASHI : mochi mawari**
- 2 **KOTE MAWASHI 2^{ème} forme avec gakun**
- 3 **TE KAGAMI**
- 4 **RYO TE NMOCHI MAWARI**
- 5 **UDE OSAE DORI**
- 6 **MUNE OSAE DORI**
- 7 **KATA MUNE MOSHI MAWARI**
- 8 **MUNE OSAE MOSHI MAWARI**
- 9 **EMON DORI**
- 10 **MAE OBI HIKI DORI**
- 11 **USHIRO OBI HIKI DORI**
- 12 **SHOMEN UCHI KOMI DORI**
- 13 **TSUKI UCHI KOMI DORI**
- 14 **TSUKI MI DORI**
- 15 **USHIRO ZEME OTOSHI**
- 16 **USHIRO EMON DORI**
- 17 **USHIRO HAKKO DORI**
- 18 **TSUKI KOMI DORI**
- 19 **KIRI KOMI DORI**
- 20 **NUKI UCHI DORI**
- 21 **KIRI OROSHI**

CEREMONIAL DE SORTIE