

SHO DAN NO KATA
KATA DE L'ELEMENT TERRE

PRELIMINAIRES

GROUPE SUWARI WAZA (Tori et Uké à genoux)

- 1 HAKKO DORI
- 2 KAO SHUTO ATE
- 3 HIZA GATAME
- 4 TE KAGAMI
- 5 RYO TE KOKYU NAGE
- 6 UDE OSAE DORI
- 7 MUNE OSAE DORI
- 8 SHOMEN UCHI KOMI DORI
- 9 TSUKI UCHI KOMI DORI

GROUPE ANTACHI WAZA (Tori à genoux,Uké debout)

- 1 YOKO KATA TE OSAE DORI
- 2 KIZA MOROTE OSAE DORI

GROUPE TACHI WAZA (Tori et Uké debout)

- 1 HAKKO ZEMZ DORI
- 2 TACHI SHUTO ATE
- 3 TACHI TE KAGAMI
- 4 TACHI RYO TE KOKYU NAGE
- 5 TACHI UDE OSAE DORI
- 6 TACHI MUNE OSAE DORI
- 7 TACHI SHOMEN UCHI KOMI DORI
- 8 TACHI TSUKI UCHI KOMI DORI
- 9 TACHI MAE GERI KE AGE
- 10 TACHI YOKO GERI
- 11 USHIRO ZEME OTOSHI
- 12 KAKAE DORI NAGE
- 13 KUBI JIME DORI NAGE
- 14 TACHI YOKO KATA TE OSAE DORI
- 15 TACHI KIZA MOROTE OSAE DORI
- 16 HAKKO NAGE

CEREMONIAL DE SORTIE